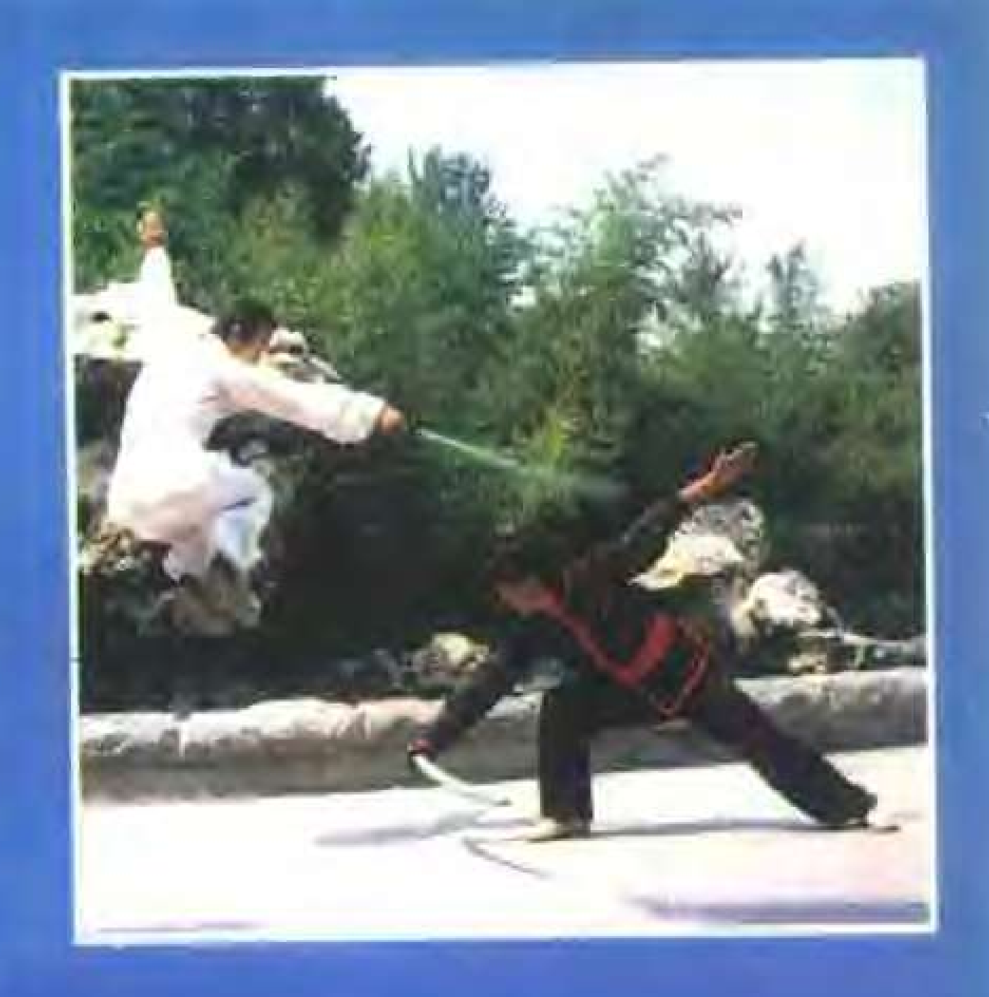


短兵

——刀剑实战技击法



王华锋 周金彪编著

北京体育学院出版社



短兵 — 刀剑实战技击法

王华锋
周金彪　编著

北京体育学院出版社

责任编辑　董英双
责任校对　青　山
封面设计　叶　茉

短兵—刀剑实战技击法　王华锋　周金彪　编著

北京体育学院出版社出版发行　新华书店总店北京发行所经销
（北京西郊圆明园东路）　北京市顺义县小店印刷厂印刷

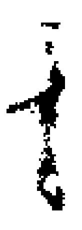
开本：787×1092毫米1/32　印张：3.25　定价：1.80元（压膜装）
1991年5月第1版　1991年5月第1次印刷　印数：10100册
ISBN7—81003—462—6 / G・353
（凡购买本版图书因装订质量不合格，本社发行部负责调换）

弘揚中華武術
振興民族文化

張文廣

序

中华武术源远流长，内容博大精深，功深理奥。从上古开始，人类为了生活和防御野兽的侵袭，早已使用原始的武术器械——弓矢棍棒等。随着历史的变迁，兵器种类增多，人类掌握兵器的技艺也随之不断的提高。新中国成立后，在国家体委的支持和关怀下，曾举行了多次武术散手和短兵的表演与比赛，使其在技术、理论、竞赛方法、竞赛规则等方面日趋完善。近年来，随着武术事业的蓬勃发展，武术运动中的对抗项目，愈来愈受到国内外广大武术爱好者的喜爱。这本《短兵——刀剑实战技击法》的出版，将較全面系统的介绍短兵的竞赛及规则、技战术等内容，使读者能科学系统的学习掌握它，很有实用价值。它的问世，也显示了我国武术宝库的内容极为丰富，在此，特向中外武术爱好者推荐本书。



王华锋、周金彪二位同志自幼习武，均毕业于北京体育学院武术系，现已从事了多年的教学训练及科研工作，他们出于把中华武术瑰宝早日推向世界的强烈责任感，在繁忙的工作之余根据多年积累的实践经验，编成此书，值得称赞！愿二位同志砥砺自勉，为发展中华武术再做贡献。

中国武协副秘书长
张　山
中国武协训练竞赛部部长

1990年10月

前　言

短兵是用刀、剑等短兵器的攻防招法，进行实战模练或表演、比赛的一种对抗性项目。练习短兵，可以培养机智灵活、勇敢顽强的意志品质，增强体质，提高对抗实战技能。

短兵也是武术中不可分割的一部分，旧中国的武术擂台赛中有散手对抗赛、短兵对抗赛和长兵对抗赛。在民国中央国术馆时期的国考中也有这个项目。

新中国成立后，一度曾是体育学院的一门课，但未作为一个运动项目在社会上开展。1979年对抗性运动项目又受到重视，并以北京体育学院和武汉体育学院等地为试点，组织散手、短兵和太极推手三种对抗性项目的干部进行培训与开展。后经广大武术工作者的努力，散手和太极推手项目开展起来、并逐步完善了竞赛规则、制度，已被国家体委批准为正式比赛项目，而短兵项目的比赛暂被搁置起来。笔者通过研究、分析认为，广泛地开展短兵这一古老的竞技项目是可行的。

首先，短兵器有其悠久的历史。据史料记载，远在春秋战国时，仅仅在赵文王那里就有"三千人"练习"击剑"，一次击剑比赛进行了"七天"，当时还出现了女击剑家，如"越女"。三国时期也有不少这方面的记载，如《汉书·艺文志》兵技巧十三家中，列《剑道》三十八篇。又如《汉书·淮南王刘安传》载："安太子学击剑，自以为人莫及，闻郎中雷被巧，召与戏，被一再辞让，误中太子"。再如，曹丕

在《典论·自序》说："余自幼学击剑，阅师多矣，四方之法各异，唯京师为善。"如此等等，都说明短兵器不仅历史悠久，而且兴盛一时。

集短兵器特点于一体的"短兵"这项运动具有一定的社会基础。据了解，不少老武术家都精于此技，北京体育学院的张文广教授便是此道高手，他在领导对抗性项目试行工作中，曾把中央国术馆的一些精良短兵技术重演于众。沧州郭长生之子郭瑞林、郭瑞祥，天京张群炎，兰州马凤图之子马贤达等人，都曾研究过此技，并有传于后世。另外，笔者走访了许多武装警察部队的教官及保安人员，发现公安保卫工作中的警棍技术也与短兵有直接而密切的关系。

短兵具有健身性和技击性。从单位时间的运动强度及动作的绝对力量看，不及散手、拳击大，但它对步法、手臂的灵活性要求更高，同时也要求运动员有极快的反应和敏捷应变的腰身。因此，它能促进人体全面而良好的发展，况且它具有散手、拳击所不及的一个方面，即安全性强。因为比赛用的兵器是用海棉、皮革包裹藤条等软质物制成，即使用重击，也不会至伤（比赛时只须对面、裆部加以保护），所以具有安全感。人们知道，现代人需要健身，喜欢刺激，同时多数人更把安全放在首位。故短兵是较完善的对抗性运动项目，是一项利国利民，受多数人喜爱的运动。

短兵还具有一定的国际基础。现代日本的剑道、西方的击剑，在运动形式和技术等方面与之有着相似之处，一旦发展起来，更易被世界人民所接受，有利于推广。

笔者对短兵的发展趋势和技术规范做了一些研究，并整理成这本书，自认为有下面几个特点：

其一是动作规范化。我们对书中每个动作都进行了反复考究，力求做到动作规范、准确，图片清晰，富有直观感。

其二是全面系统化。为了让读者对短兵这项运动有一个全面的了解，本书内容包括了器材制作法；辅助练习法；一般比赛法；主动进攻法；防守还击法，以及各种预备势的范例参考等。

其三是简单而实用。本书是短兵的普及读物，所以力求简单实用。为此我们对每个动作的内容均作了精心的推敲、设计，文字通俗、图片清晰、一目了然，动作内容不重复，并且每个动作都有它不可缺少的作用。可使读者收到举一反三的效果。

笔者推出此书，意在抛砖引玉，与广大武术界同仁一道，携手共进，为发展短兵这一古老的技击运动项目做贡献。不足之处，尚祈读者方家指正，是幸。

作者

1990年盛夏于北京

目　录

一　短兵比赛的器材与场地

（一）器材

短兵长三市尺（1米），直径一寸（约3.3厘米）。制做时，用直径半寸（约1.6厘米）的藤条一根或铁丝缠绕的竹片四根（见图1），外缠绕一层均匀的棉花或海棉，再用布条缠紧，最后包上一层柔软的皮套，制成短兵身。

然后以两块硬厚的皮革合缀一起，制成一个直径约三寸（约10厘米）的圆形护手盘，其中间穿一个直径一寸(约3.3厘米的圆孔，将短兵身插入，钉于短兵身上端距柄顶约六寸（约20厘米）处，即制成短兵。（见图2）

短兵各处的名称是：柄、护手、身、尖。（见图3）

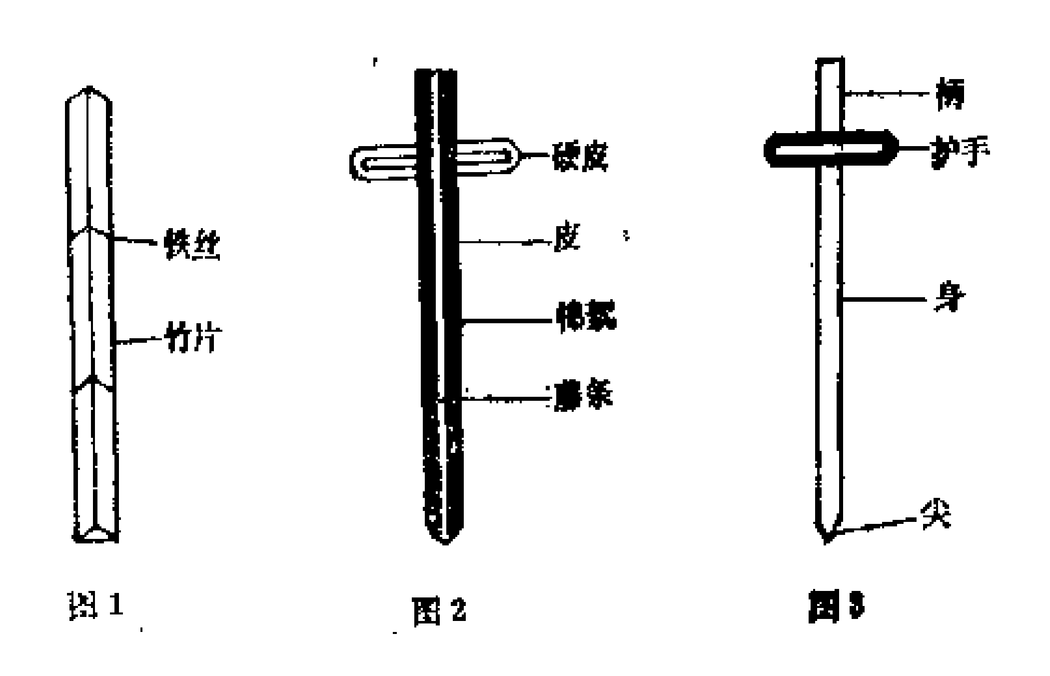


图1　图2　图3

（二）场地

在平坦的土地、草地或地板上用明显的白线画一直径16市尺（5.33米）的圆圈，圈内为比赛场。（见图4）

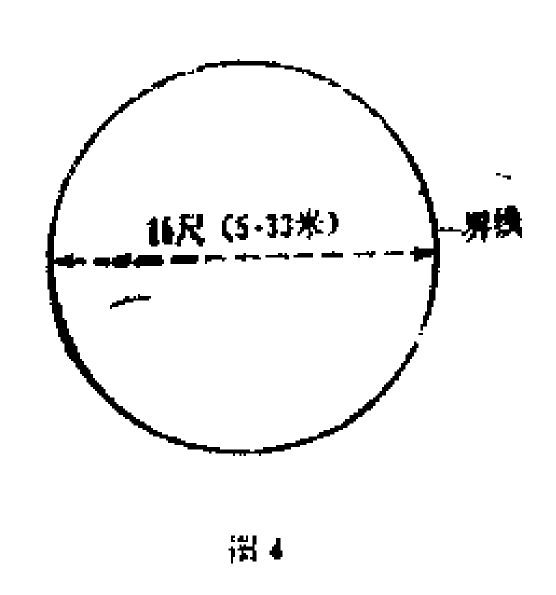


图4

二　短兵比赛的一般方法

（一）竞赛工作人员及职责

比赛时设有裁判员二人，记录员、记时员、检录员、卫生员各一人。

1　裁判员的职责：

（1）检查场地及器械；

（2）检查运动员的服装；

（3）比赛时发开始、停止和暂停口令；

（4）判定得分，胜负和犯规；

（5）宣布胜负。

2　记录员负责临场记录和核算成绩等事项。

3　记时员掌握比赛、休息和暂停时间，并展示信号。

4　检录员负责点名和指引运动员进出场等事项。

5　卫生员负责比赛过程中运动员的身体检查和医疗工作。

（二）竞赛得分方法及一般规则

得1分的方法

1　用短兵身击中对方身体各部（不得击打后脑和裆部）者，得1分。（注：由于本书的招法重于实战，没有限

制禁击部位，特此说明）。

2　双方相继击中，以先击中对方者得1分。

3　双方之短兵相继脱把落地，后脱把落地者得1分。

4　在比赛中，一运动员两脚踏出边线，对方得1分。

5　在比赛中，自己的短兵身触及自己的身体，则作为自杀，判对方得1分。

6　在击中对方的同时，对方将自己的短兵击落，对方得1分。

7　用手握住对方短兵身者，判对方得1分。

得2分的方法

1　用短兵将对方击倒或使之手、肘、膝着地者得2分。

2　将对方的短兵击落者得2分。

3　双方运动员相继倒地或手、肘、膝着地，判后着地者得2分。

4　用手握住对方之短兵柄者得2分。

5　运动员自行将短兵掷击对方，不论击中与否，均判对方得2分。

得3分的方法

用手握住对方之短兵柄，并将其短兵夺获者，得3分。

不得分的方法

1　双方同时击中，各不得分。

2　双方身体同时倒地，各不得分。

3　双方之短兵同时脱手落地，各不得分。

评分

1　每场比赛3局，每局2分钟，每局之间休息1分

钟。

2　三局比赛完后计算成绩，分数多者为优胜。

3　如比赛成绩相等，则判运动员在一场比赛中积极主动者为优胜。

4　一方因犯规被取消资格者，对方获胜。

5　一方弃权，判对方获胜。

犯规

1　裁判员未发开始口令先行进攻，或已经发停止口令，而仍进攻者。

2　比赛过程中，受场外指导者。

3　言语行动有妨碍对方及比赛进行者。

4　以踢、打、摔等方法进攻对方者。

5　对方之短兵脱手落地，仍进行攻击者。

6　比赛时，有粗暴行为者。

7　不服从裁判者。

罚则

1　犯规一次，给予警告。

2　犯规二次，罚减1分。

犯规三次，取消其比赛资格。

一般通则

1　运动员必须穿长袖和长裤运动服。

2　比赛时运动员必须戴护面、护手、护腿和护裆。

3　比赛开始前和比赛终了后，双方相互握手为礼。

4　比赛开始前在场地中央挑选短兵。

5　比赛开始前20分钟第一次点名，点名后自行作准备活动；在比赛开始前5分钟，第二次点名，点名后准备出

场比赛。

6　短兵比赛适用于成年的男子，不分级别。

注：短兵比赛的一般方法引自体育系通用教材《武术》第四册。

三　短兵的基本技术

（一）攻击性八法

1　刺

虎口朝上，臂向前平直伸出，发力方向与臂的伸出方向一致。（图1、2）。

用力顺序：肘追手，肩催肘，力点在兵器尖顶部。

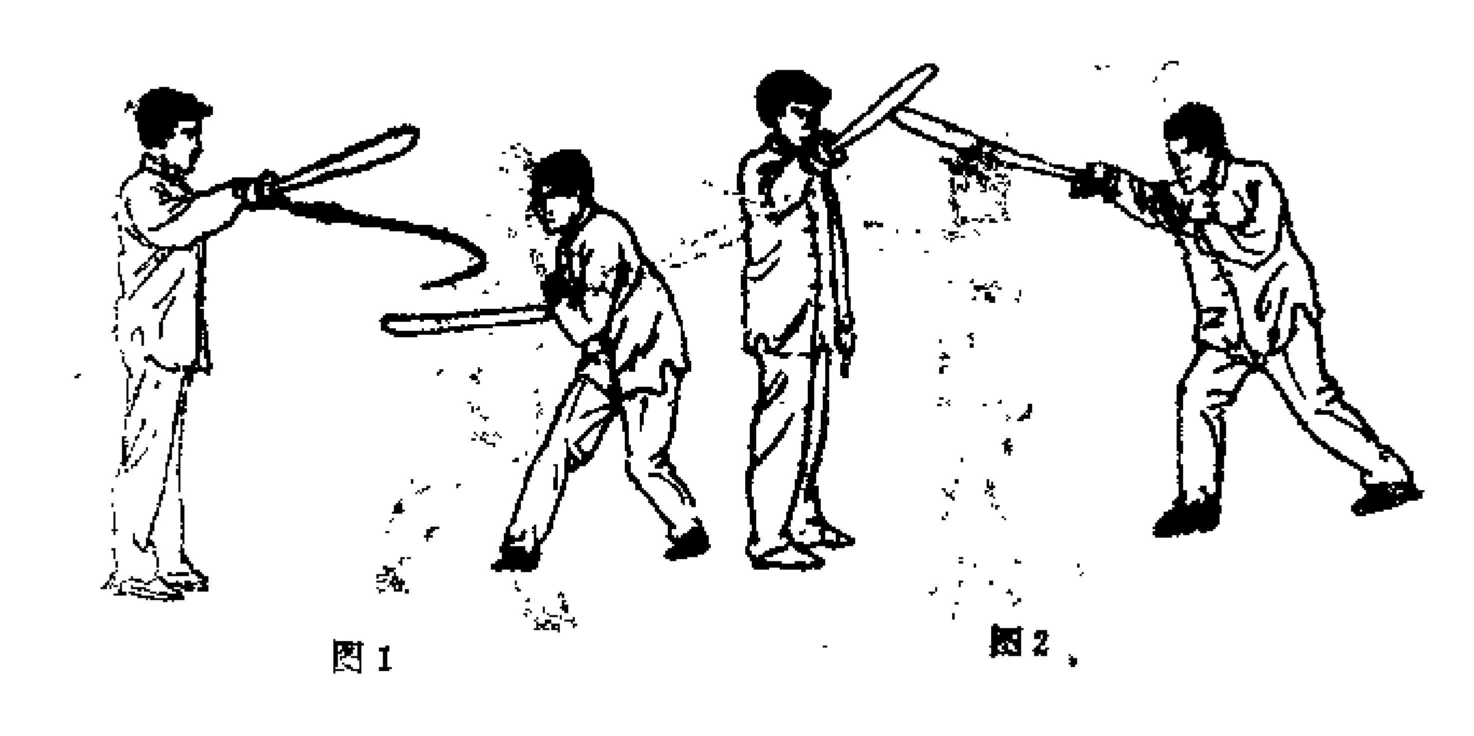


图 1　　图 2

2　劈

虎口朝上，臂由上向下挥动，发力方向向下，力点达兵

器前半端。（图3，4）。



图3

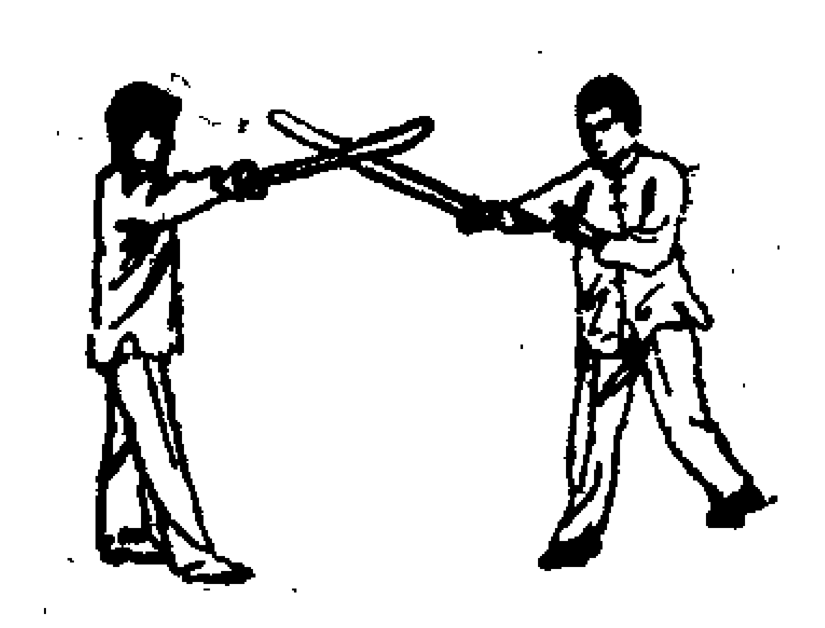


图4

3　砍

使兵器自右向左平摆，手心朝上。（图5、6）

用力顺序：以肩肘带手，发力方向向左，力点在兵器前半端。

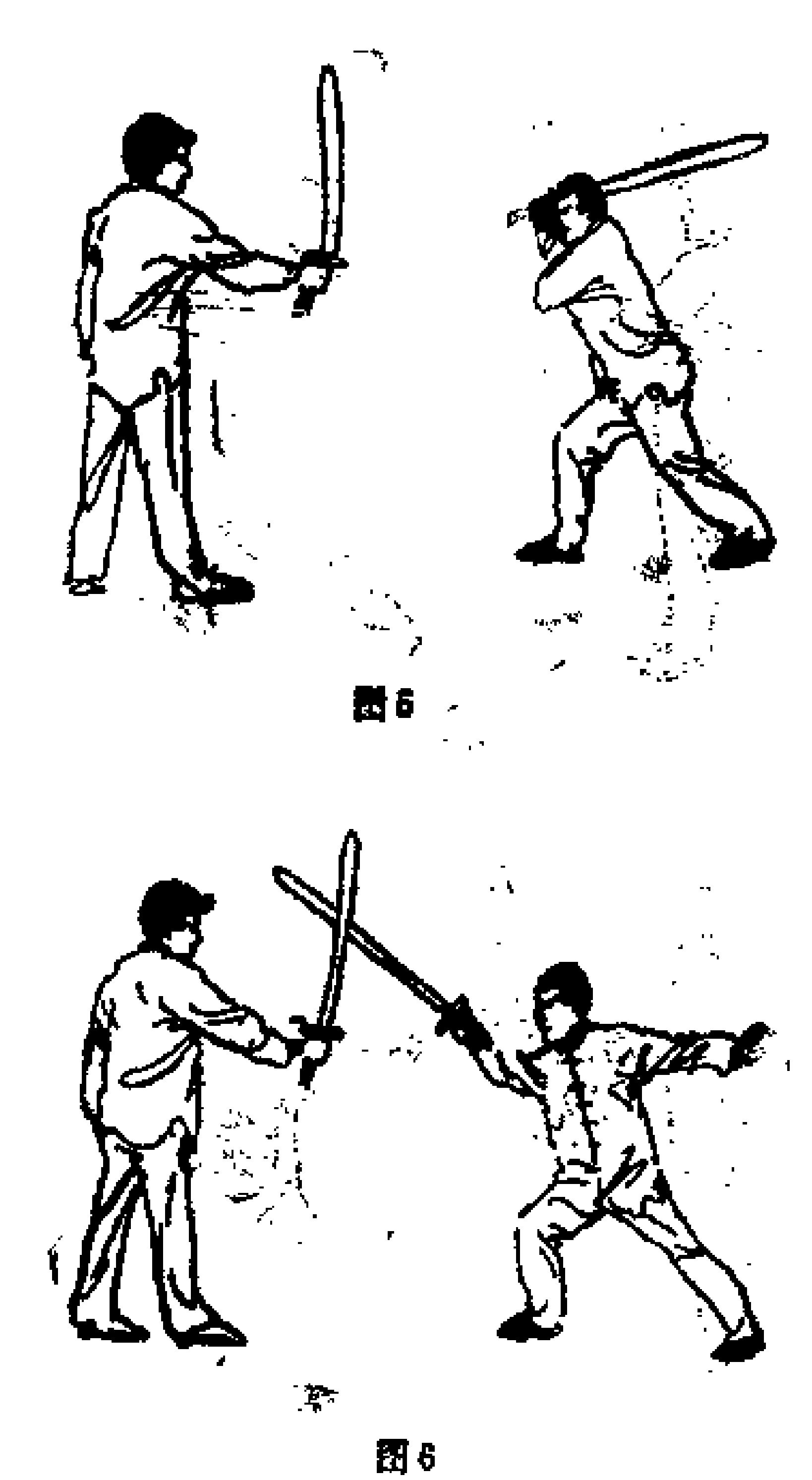


图6

图6

4 斩

使兵器自左向右平摆，手心朝下。（图7、8）

用力顺序：伸臂以肘带手，发力方向向右，力点在兵器前半端。

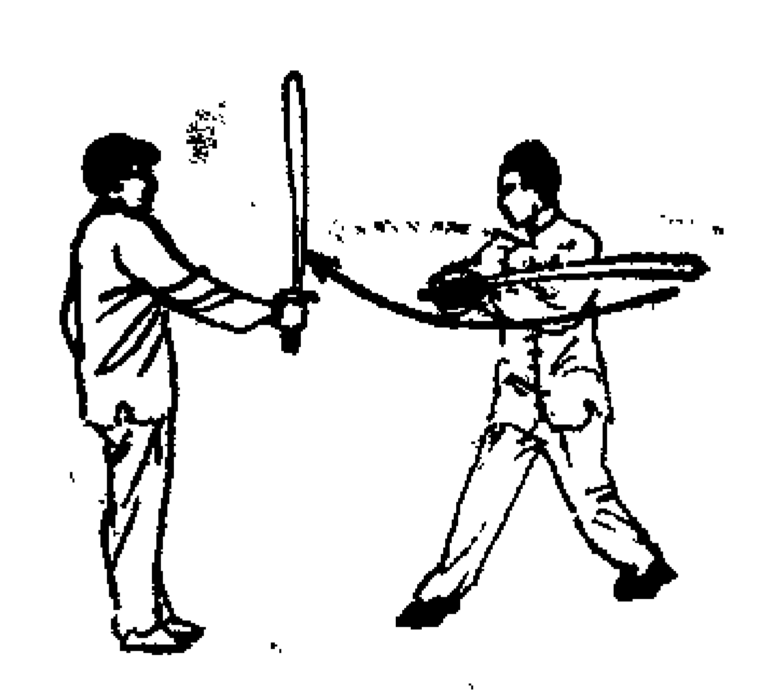


图7

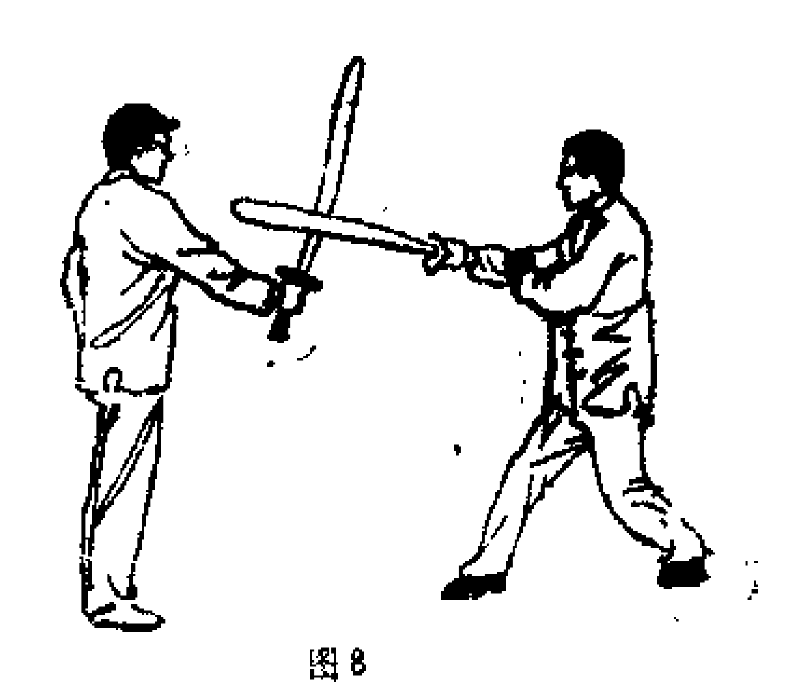


图8

5 崩

虎口朝上，腕部用力向上抖动，使兵器小幅度向上弹出。（图9、10）

用力顺序：伸肘抖腕，力点在虎口侧兵器尖端部分。

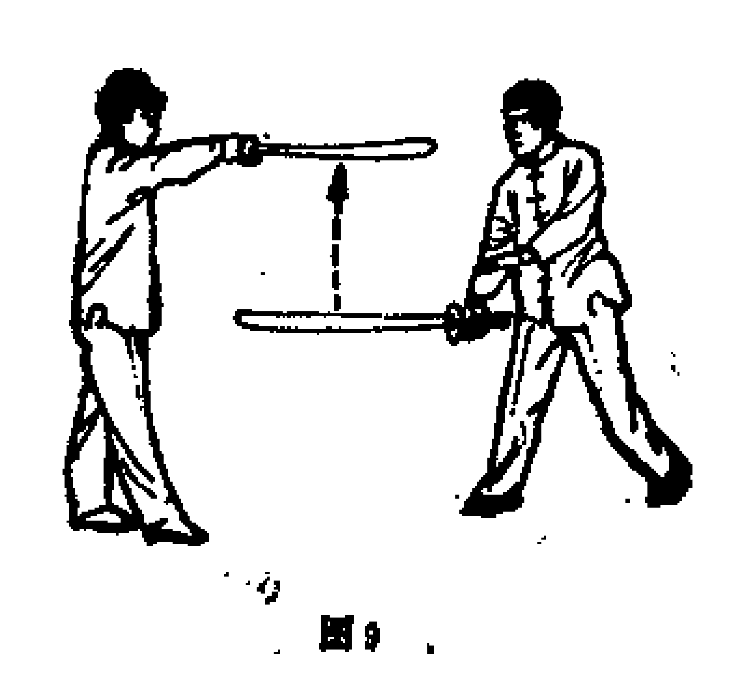


图9

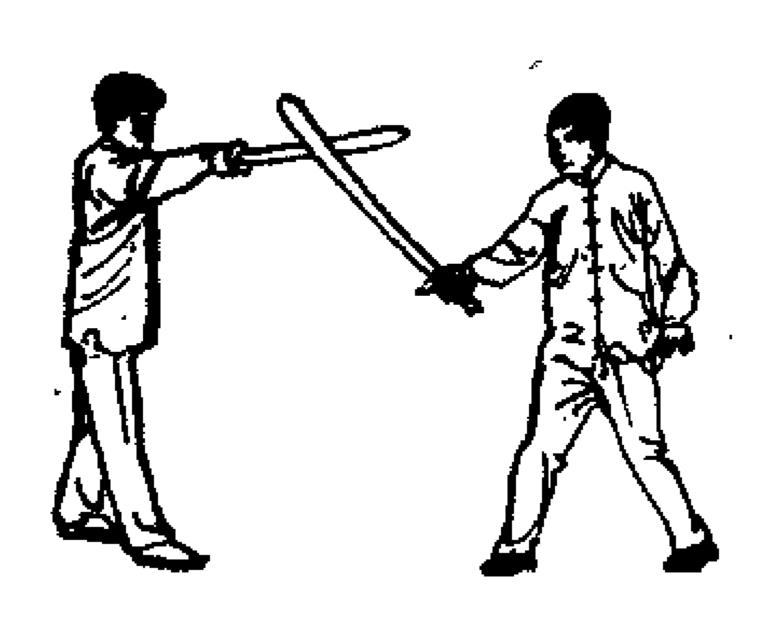


图10

6　撩

小指侧朝上，使兵器由下向前上挥动。（图11、12）

用力顺序：肘带手，肩随走，发力方向向前向上，力点在小指侧兵器前半部。

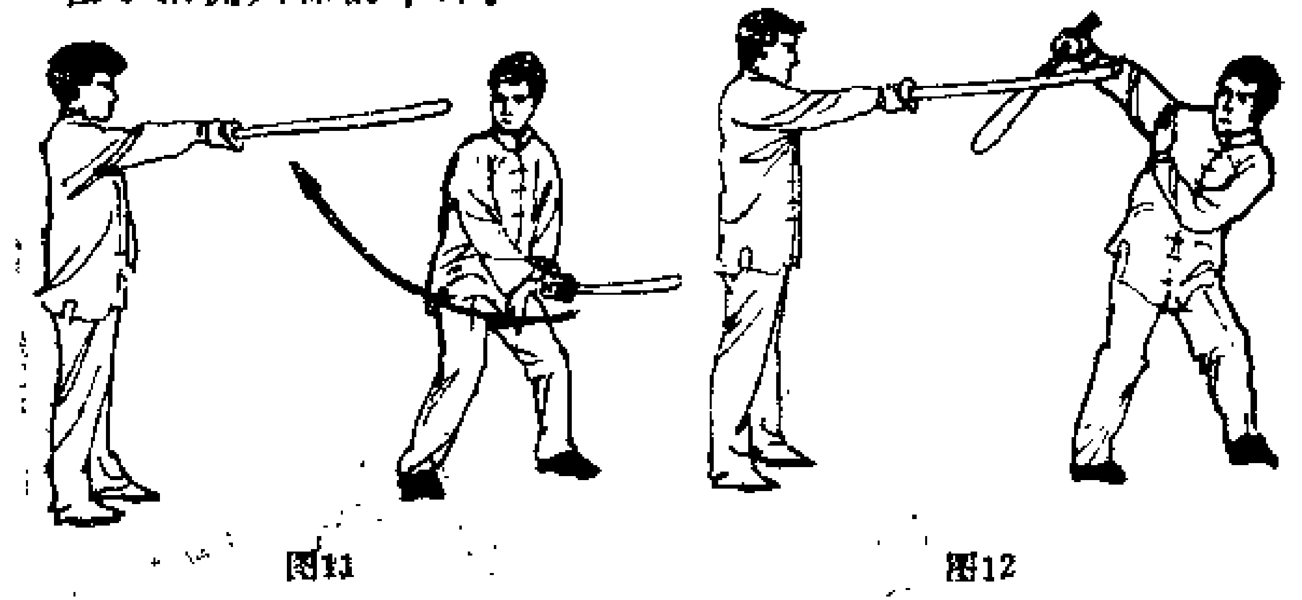


图11　　图12

7　挑

虎口朝上，由下向前上挥臂，使兵器向前上穿出。（图13、14）

用力顺序：以肩为轴，向上挥臂，紧握兵器。力点在虎口侧兵器中前部。

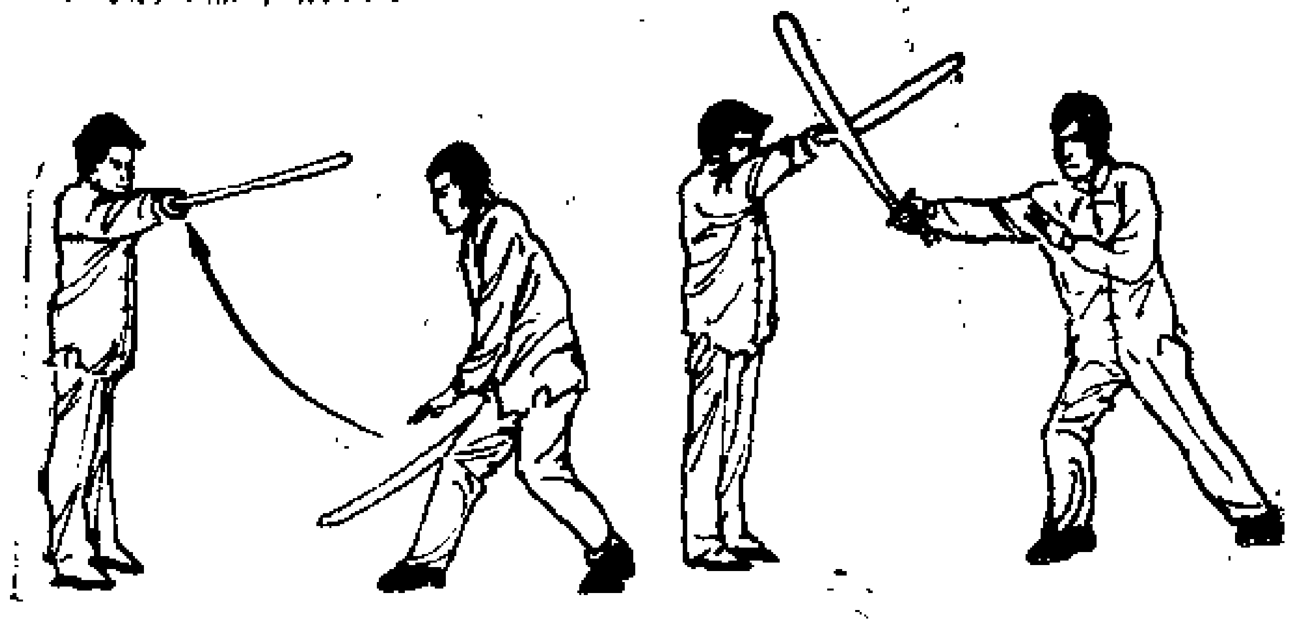


图13　　图14

8 点

臂由屈到伸，前臂上举，同时手腕向下抖动，使兵器向前向下伸出。（图15、16）

用力顺序：探肩、伸肘、下压腕。力点在尖端下侧。（虎口朝下为反点动作）。

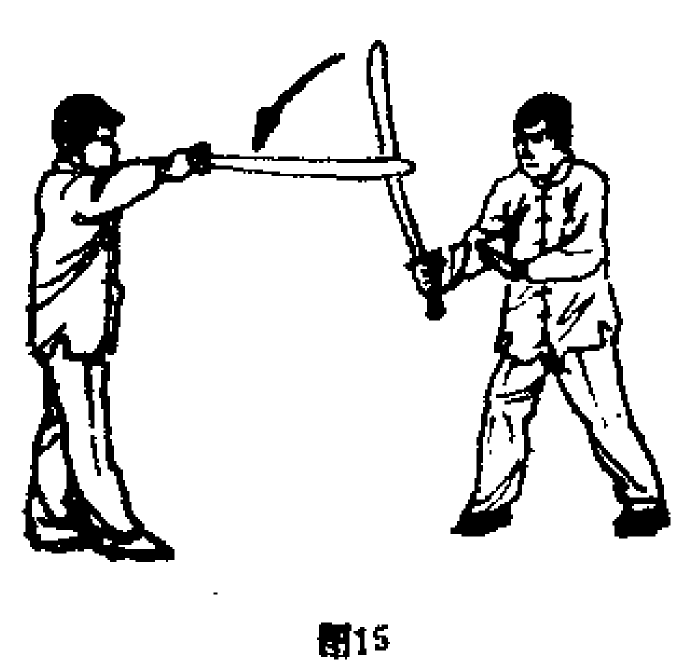


图15

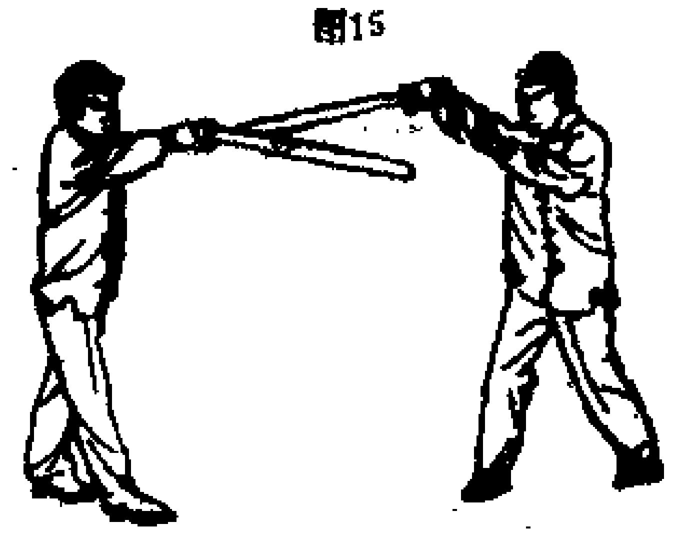


图16

上述八种攻击性练习，可以使练习者主要体会这八种攻击性方法的用力顺序、部位及力点。明确各种招法攻击时的正确握法，使之用力顺达。

双方可以互换练习，此八法达到规范化后，可以加速加力，把练习目的转移到提高动作速度、力量、灵巧性等方面来。

（二）基本步型与步法

1 步型与步法

（1）四六步

两脚前后开步、屈膝，重心偏后，前脚四，后脚六，故称四六步。该步型便于两脚向任何方向移动，是“预备势”时采取的主要步型。（图1）正面进攻、侧面进攻练习，都以此步型为“预备势”。

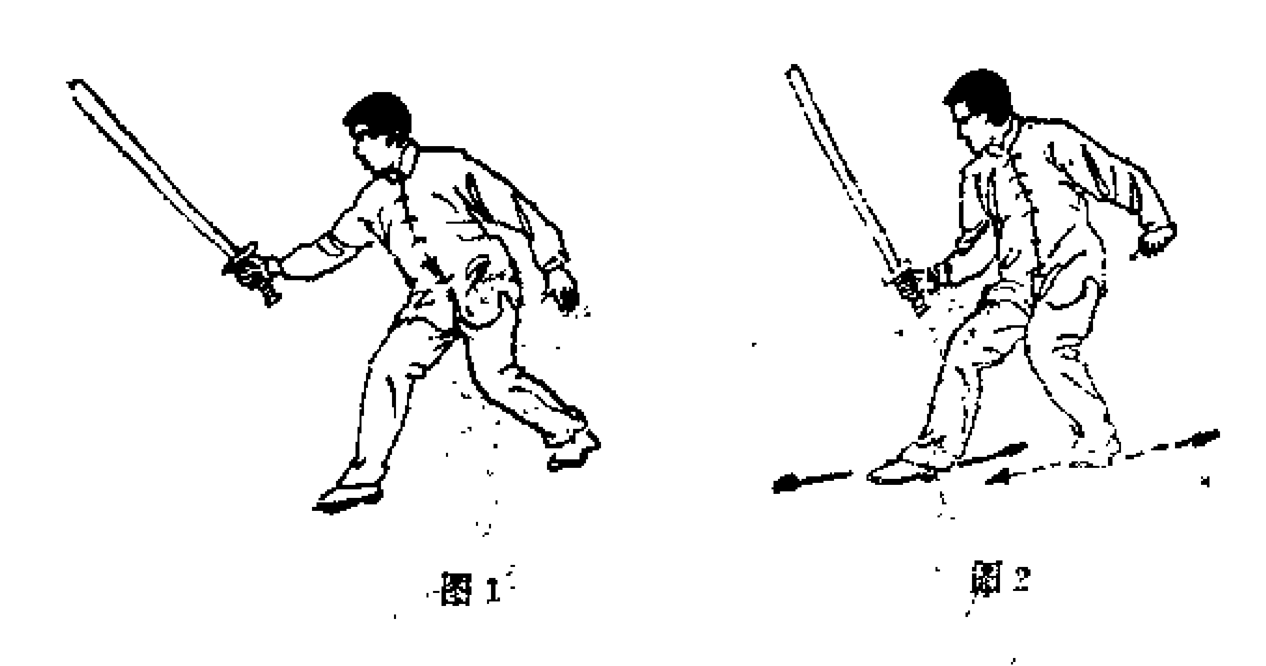


图1　　图2

前后进退步练习：

进退步练习时，可连续进步若干再退步若干，也可进一退一，先进后退，先退后进等均可。（图2）

左右闪躲步练习：

左右闪躲步练习时，可连续左闪若干步，再右闪若干

步。也可一左一右、先左后右、先右后左等均可。（图3）

（2）弓步

前腿弓，大小腿尽量成直角，后腿蹬直，弓步要大，主要是练习腿力和步幅。（图4）

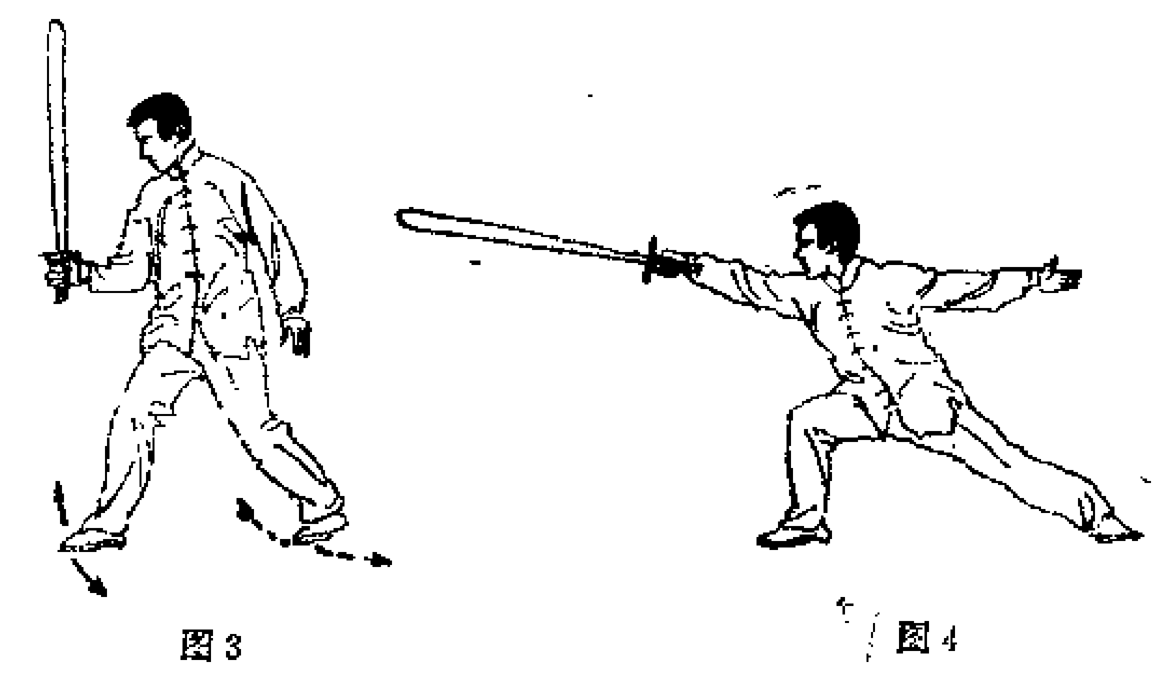


图3　　图4

（3）叉步

前腿弓，脚尖外展，后腿蹬直，脚跟提起，脚前掌蹬地。（图5、6）

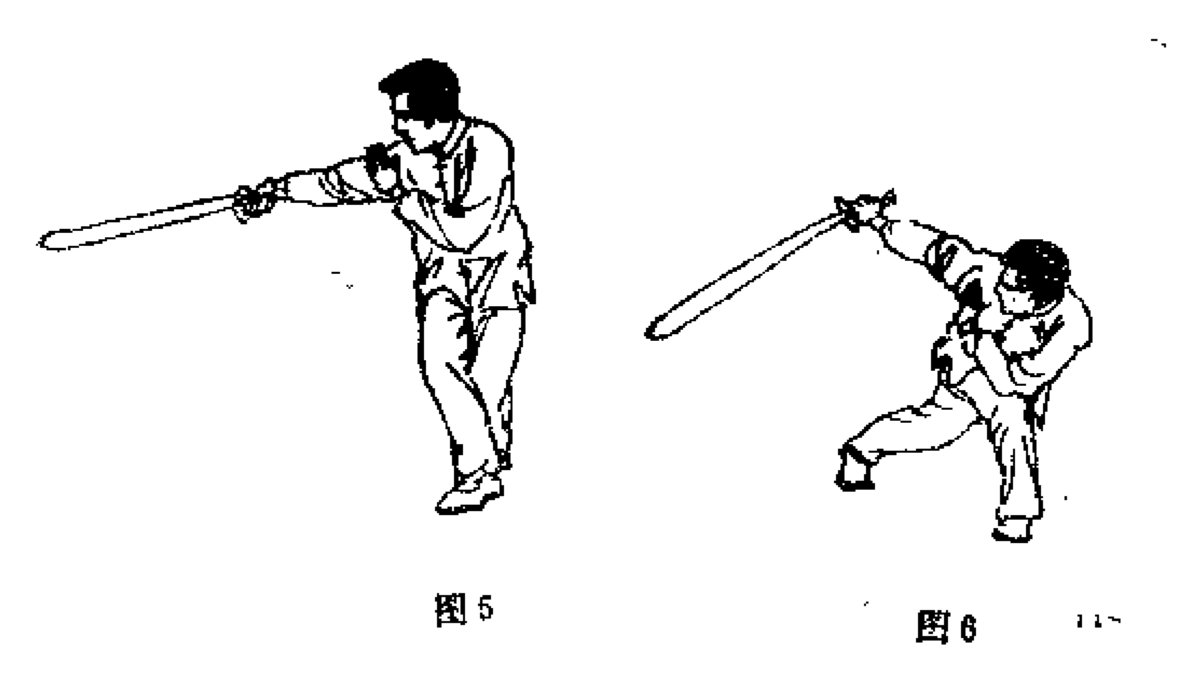


图5　　图6

2　步法步型与招法的配合

（1）进步弓步直刺

预备势。（图7）

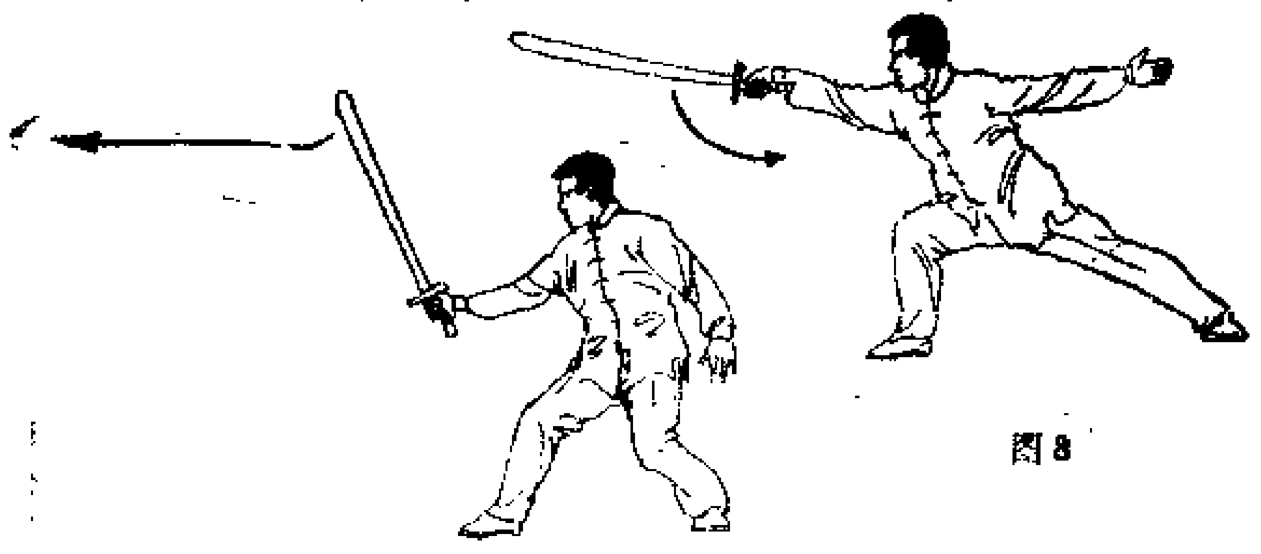

图8

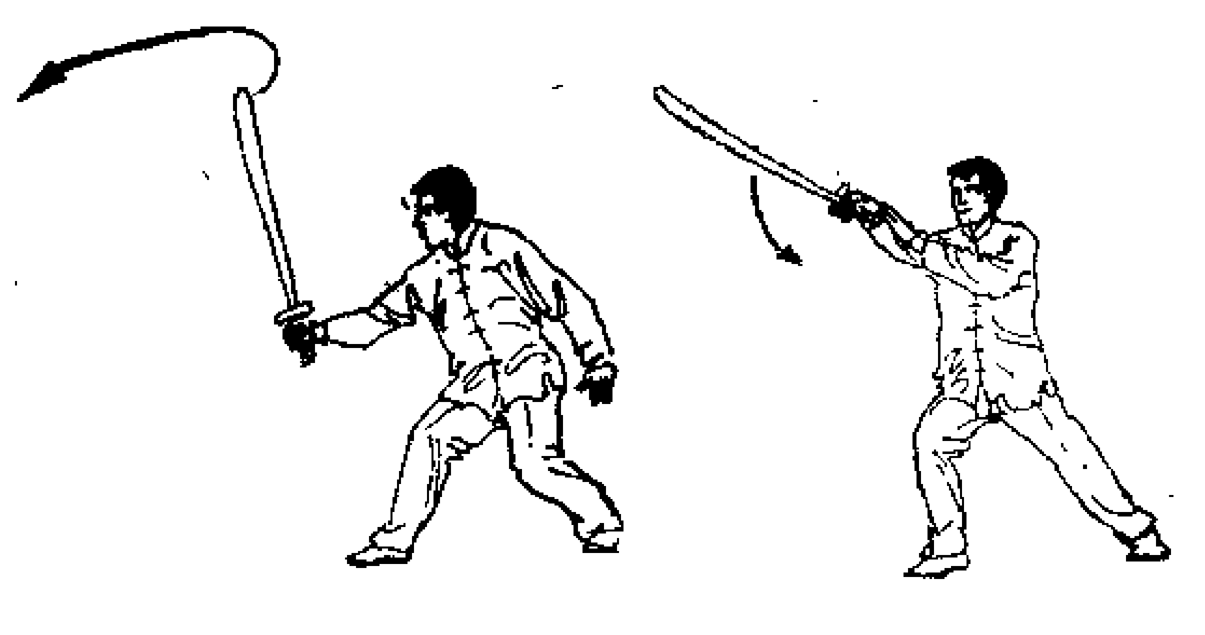
图7

前脚向前进步，成弓步，同时把兵器向前平直刺出。（图8）

然后由图8还原成图7动作，进行反复练习。

（2）右闪步弓步上点

预备势。（图9）


图9　　图10

右脚左脚依次向右前方闪步，同时将兵器向左前方点出。（图10）

而后由图10还原成图9动作，进行反复练习。

（3）左闪步叉步前劈

预备势。（图11）

右脚向左闪步成叉步，同时使兵器向下内绕并向前劈或点出。（图12）

而后由图12还原成图11动作，进行反复练习。



图11

以上几种步型、步法，是短兵中最基本、最常见的。这些是步法变化的基础。只有打好基础，才能逐渐提高攻防技术，在实战中灵活变化，运用自如。



图12

（三）臂腕部的辅助练习

短兵由单手持握进行练习、比赛。臂、腕部的力量和灵活性等，决定着击打速度、力量、协调及命中效率如何，是决定比赛胜负的关键环节。所以应常常练习臂、腕力量和灵活性等。这也是短兵项目的最主要的基本功。

1　持兵绕腕

预备势

前后开步、自然站立，右手握兵器，虎口朝上，兵器斜向上。（图1）

（1）持兵外绕腕

目的：提高腕关节的灵活性。

方法：前臂外旋，腕部转动，肘部随之进行小幅度屈伸，使兵器在臂外侧、前后方向立圆绕转；眼看前方。（图2）

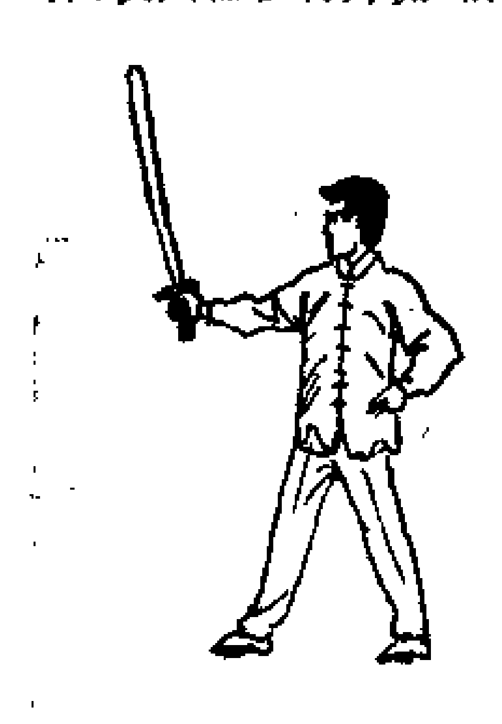


图 1

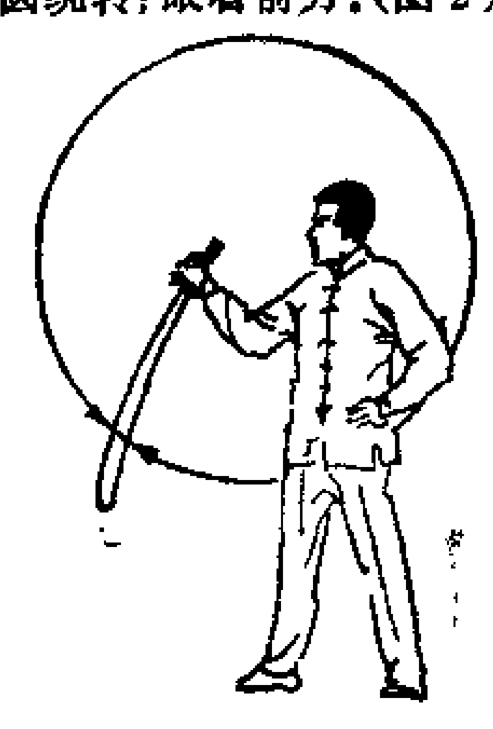


图 2

（兵持2）内绕腕

目的：提高腕关节的灵活性

方法：前臂内旋，腕部转动，肘部随之进行小幅度屈伸，使兵器在臂内（胸前）前后方向立圆绕转；眼看前方。（图3）

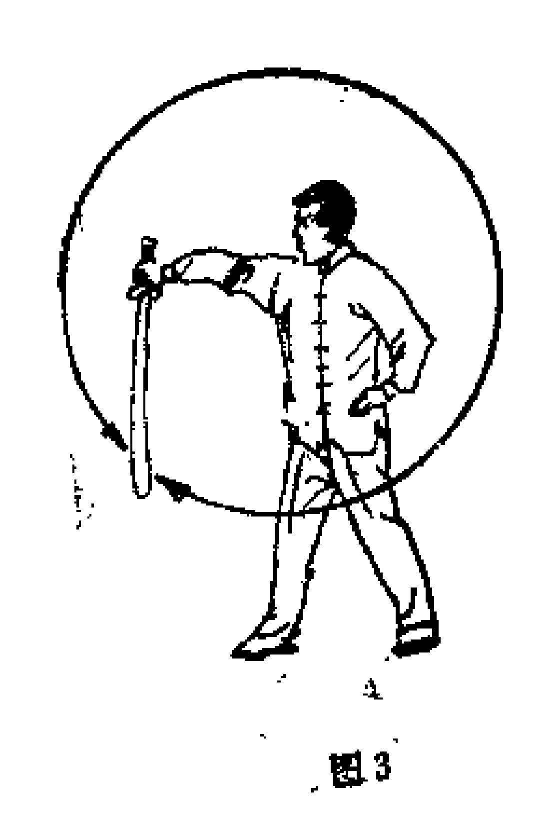


图3

2 持铃绕腕

目的：提高腕关节的灵活性及腕臂部的力量。

方法：与持兵绕腕相同。（图4—6）

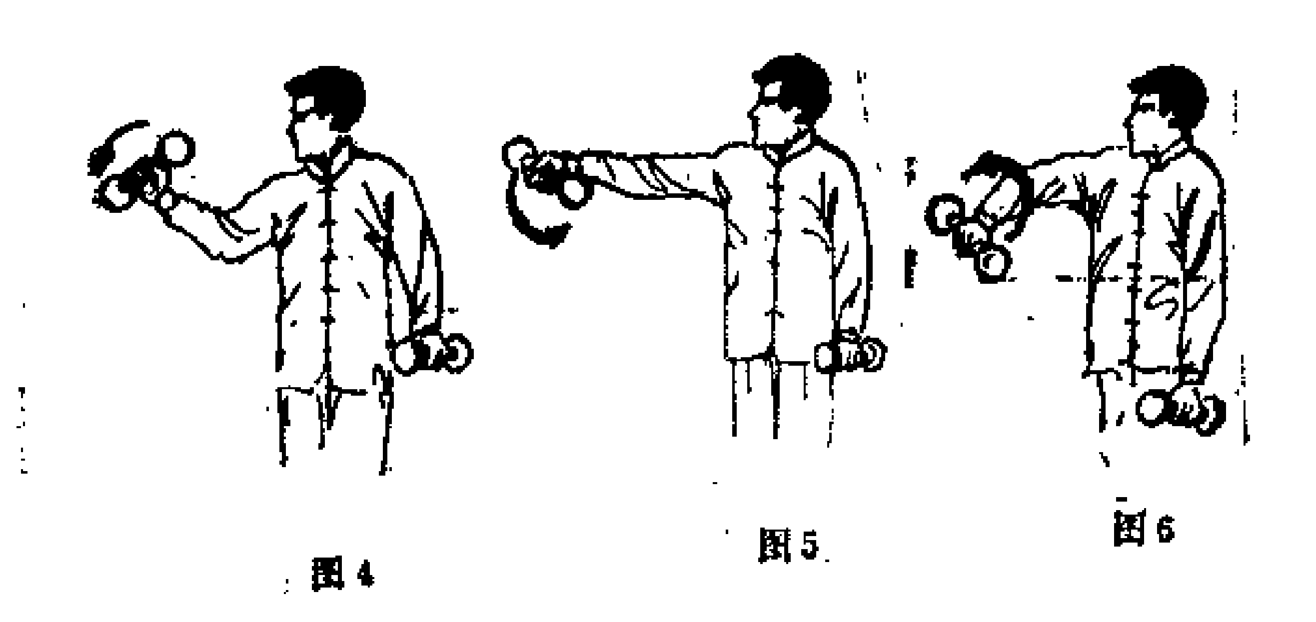


图4　图5　图6

3　持铃摆腕

目的：提高腕部力量。

方法：前臂与地面平行，与上臂成直角，前臂作内旋外旋动作，使哑铃左右摆动。（图7）

4　持铃伸臂

目的：提高臂力及伸屈速度。

方法：向前伸臂(要平直)，再迅速还原，如同拳击的“直拳”动作。（图8）

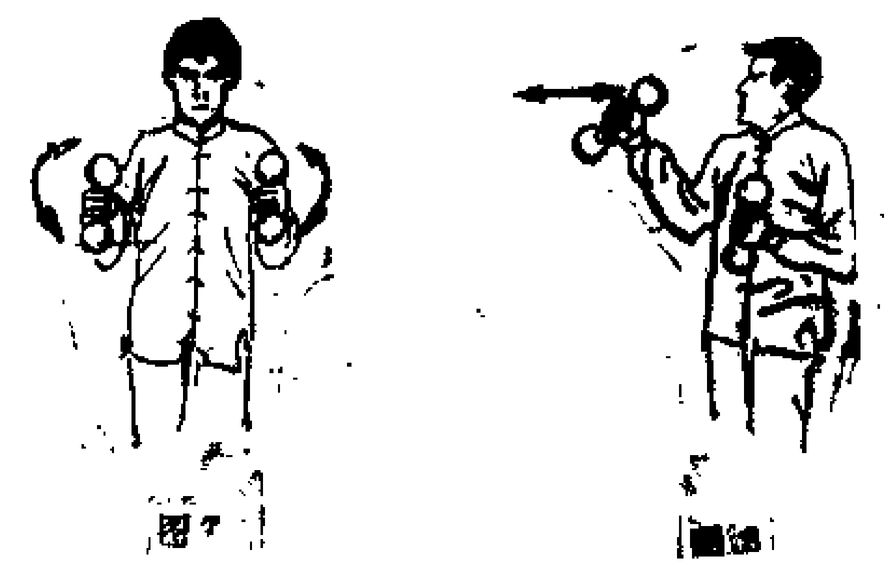


图7　　图8

以上动作练习时，次数逐渐增加，速度要逐渐加快。

四　短兵的技击招法

（一）应战姿势

1　前举势

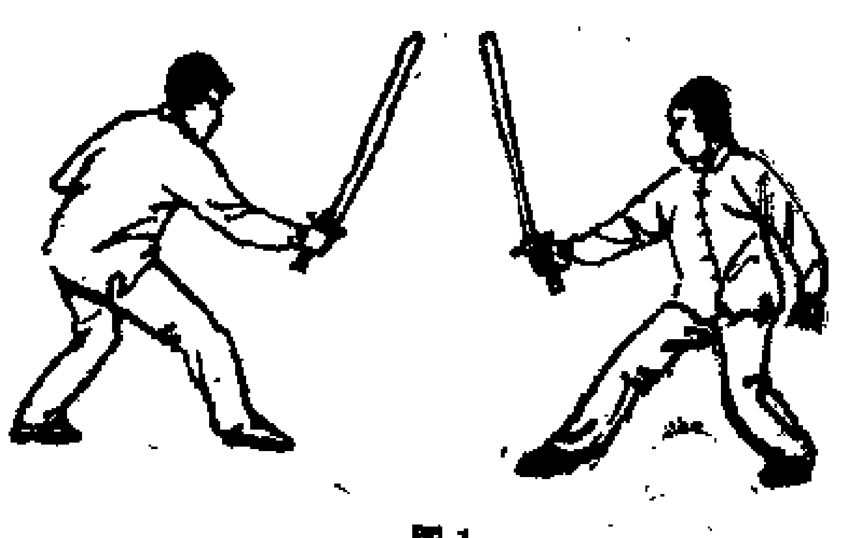


图1

两脚开立，屈膝半蹲，重心在两脚之间，右手持短兵，伸于前脚上方，使短兵向前倾，斜立于身前，眼看对方。（图1）此势防守面较大，对于上、中、下三个不同方向的来击都便于防守和还击，也便于主动出击对方。

2　上举势

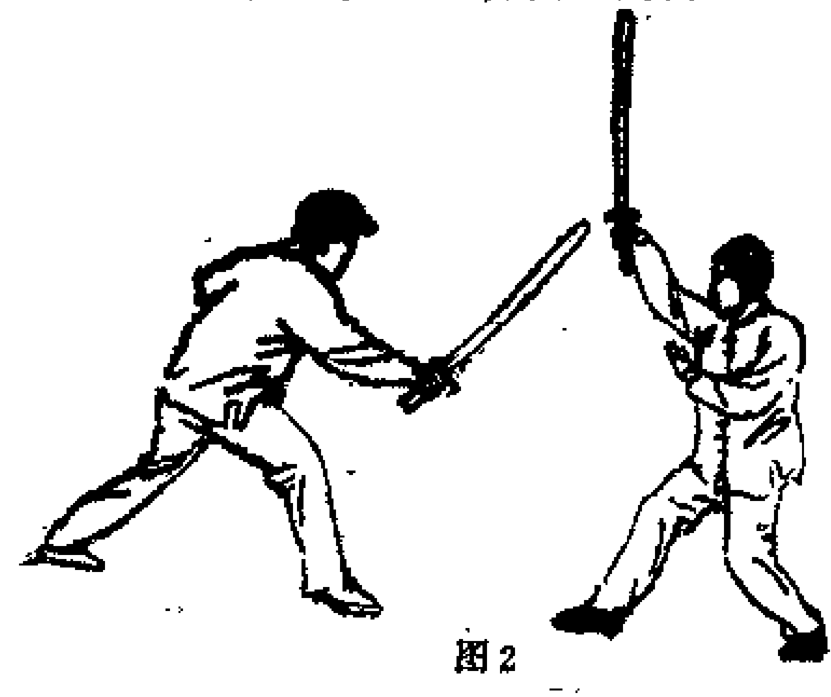


图2

步势同上。但右手持短兵呈前上举状使短兵直立于前上方，左手自然置于胸腹前，眼看对方。（图2）此势便于防守中、下方向的来击和闪躲进击，最大的优点是便于向前向下发力。

3　腹前举

步势同上，右手持兵，屈肘置于腹前，肘护肋，使短兵前伸与腹平，指向对方，左手自然置于身后或体侧。（图3）

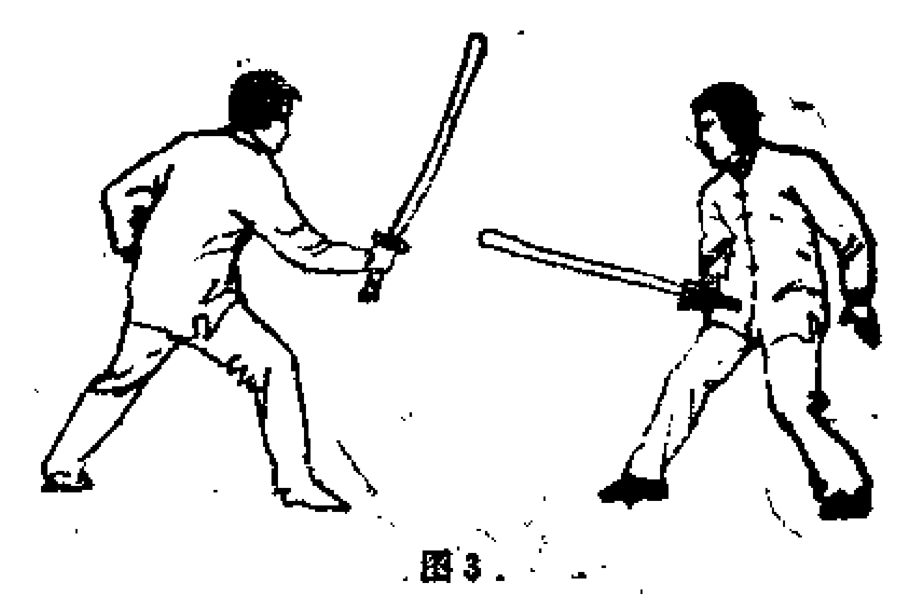


图3

此势最有利于左右横向来击的防守还击，也便于直刺对方。

4　横举势

步势同前。右手持短兵，臂自然前伸，虎口向左，使短兵横平置于胸腹前，眼注视对方。（图4）此势便于防劈头和左右横击动作，利于防守还击其上部。

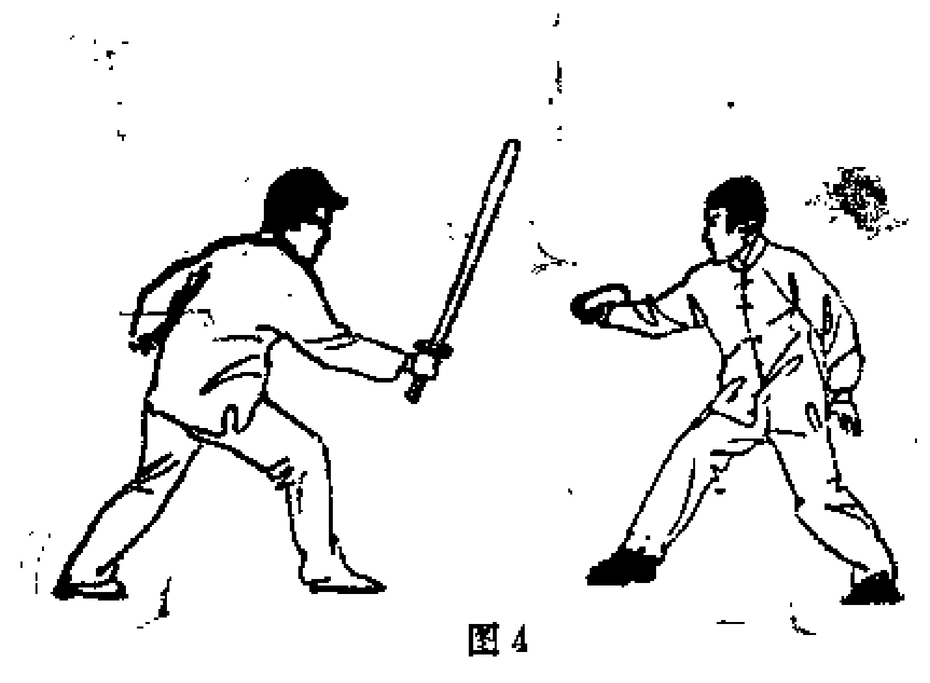


图4

5. 头上举

步势同上。右手虎口靠护手盘，左手在右手下，虎口挨右手小指侧双手持握短兵，斜举于头右上方，眼注视对方。(图5)此势尤其便于防守中下方和左方的来击，并且还击有力，击打效果好。

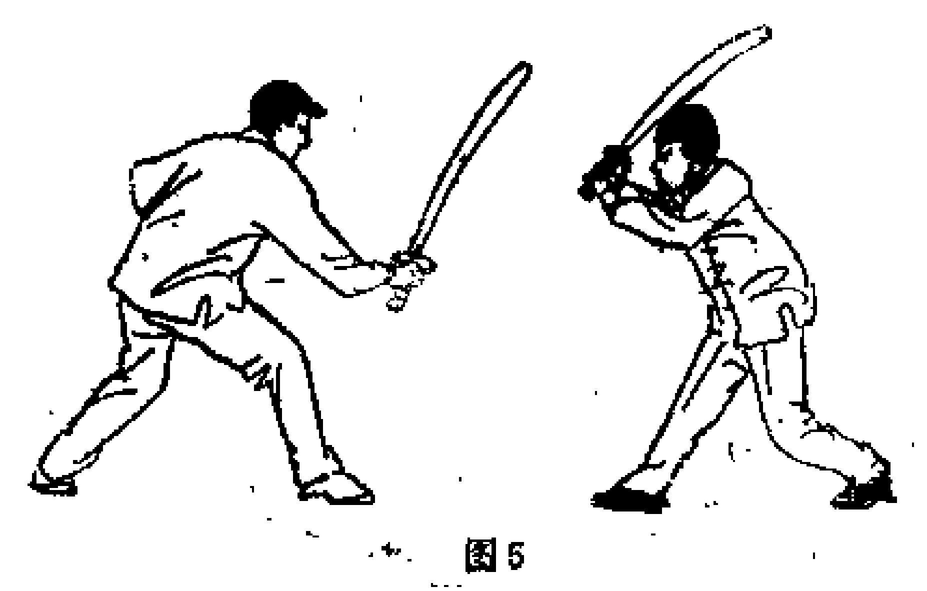


图5

6. 背后举

步势同上。右手持短兵，屈臂举于头上，短兵垂于背后，左手护于胸前，眼注视对方。(图6)此势利于左右闪躲同时或用劈或用砍、斩法击打对方，而且容易发生较大的击打力量。

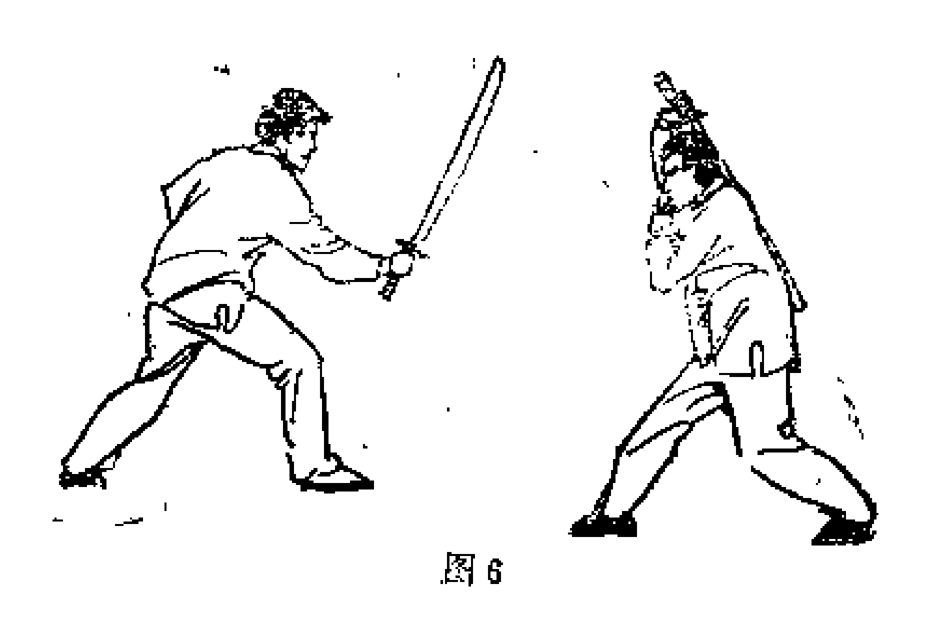


图6

7．垂握势

步势同前。右手持短兵，使短兵垂于身侧或身后地面上，左手自然置于体侧，眼看对方。（图7）此势的优点便于防左和快速还击，以及闪躲进击，最能发挥撩法和砍法的威力。

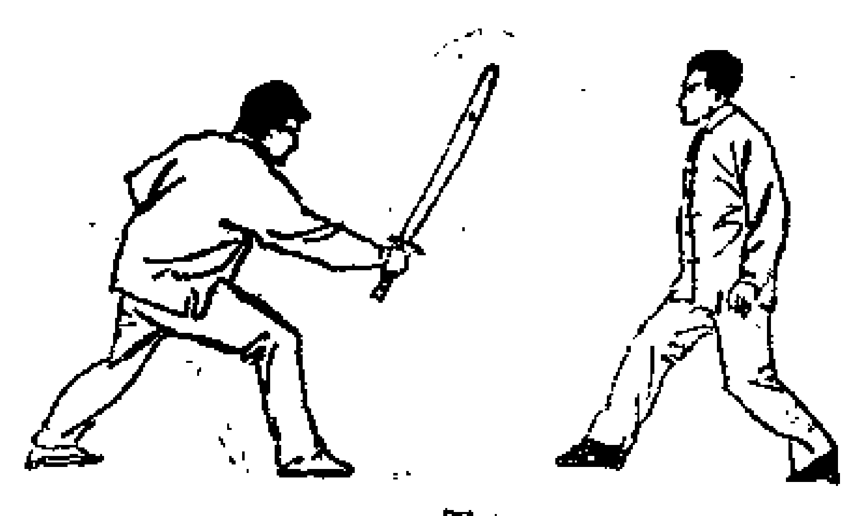


图7

以上几种预备势的范例，可根据练习者的个人条件、习惯等方面情况，作相应的选择，目的是能够在实战中更加有效地发挥攻防、虚实变换等技战术。

（二）主动进攻法

这种主动进攻法的练习，对初学者来讲有以下意义：

首先，通过这种练习，能使练习者较快地熟悉和掌握攻击性招法的力点、力向及击打部位，提高招法的准确性和有效性。

其次，通过这种练习，使练习者较好地掌握击打时的时空感和真实感。

另外，双方交替练习还可提高练习者的兴趣，以免单人面对标志物长时间练习时的枯燥，增加练习趣味，提高练习效果。

1 主动刺法

预备势

两脚开立，屈膝半蹲，重心在两脚之间；右手持短兵，伸于前脚上方，使短兵向前倾，斜立于身前；眼看对方。(图1)

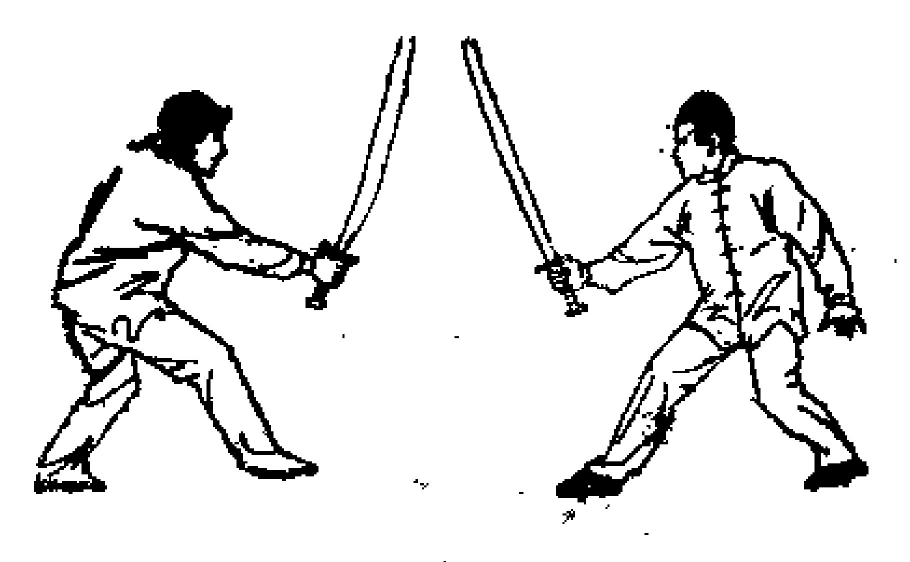


图 1

(1)正面上刺头法

甲方右左两腿依次向前进步，同时刺向乙方的面、胸等部位。(图 2)

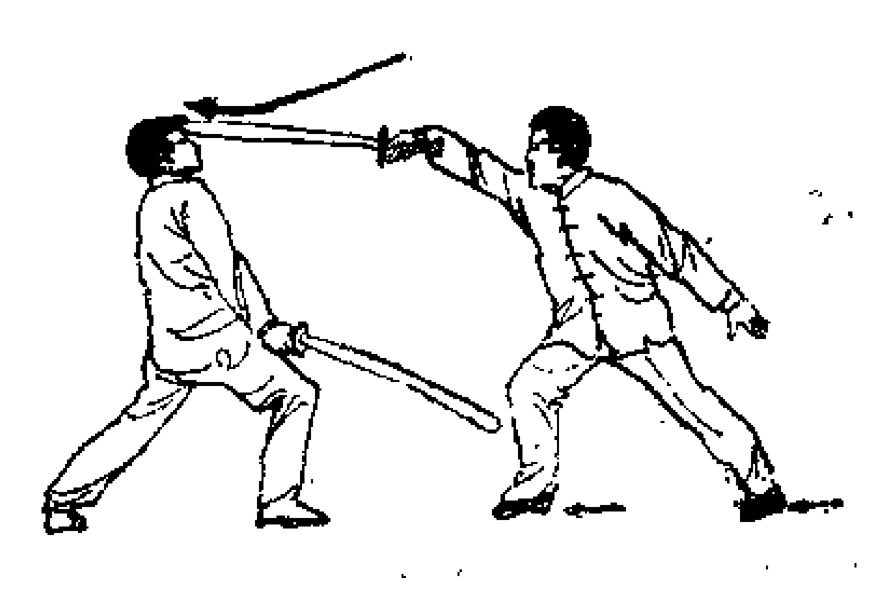


图 2

（2）右闪上刺头法

甲方右左两腿依次向右侧开步，同时兵器刺向乙方的面、肩等部位。（图3）

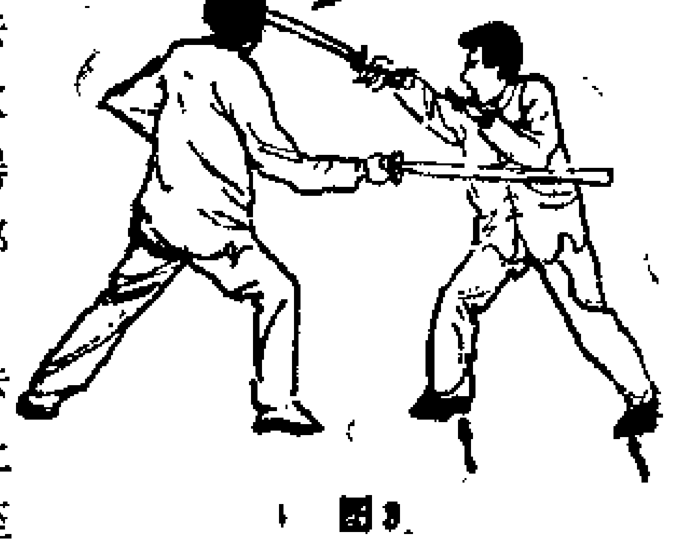


图3

（3）左闪上刺肩法

甲方右腿向左上步，同时兵器由下绕至左侧，刺向乙方的肩、头等部位。（图4）

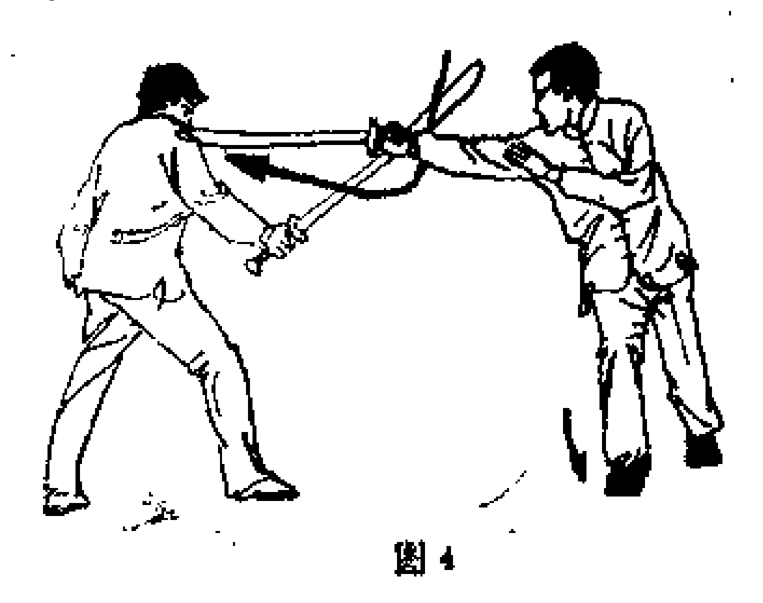


图4

（4）正面下刺腿法

甲方右左两腿依次向前进步，同时刺向乙方的裆、膝等部位。（图5）

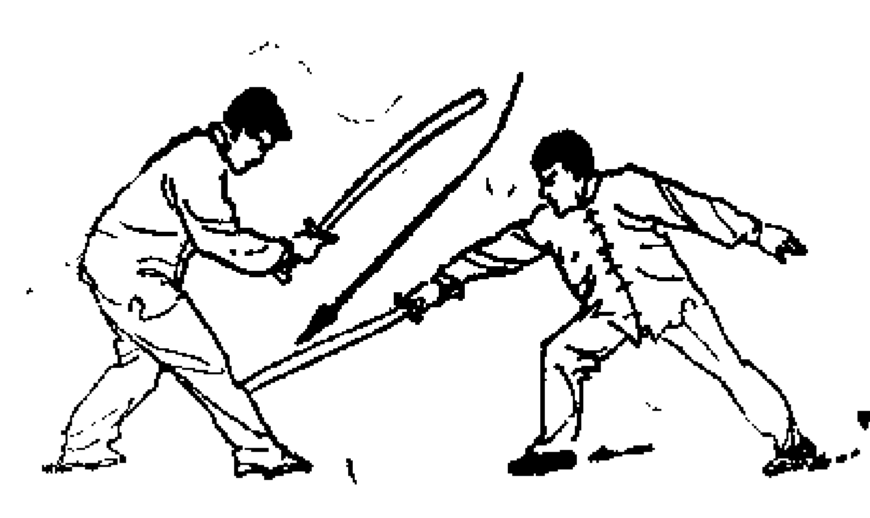


图5

2　主动劈法

预备势(图6)

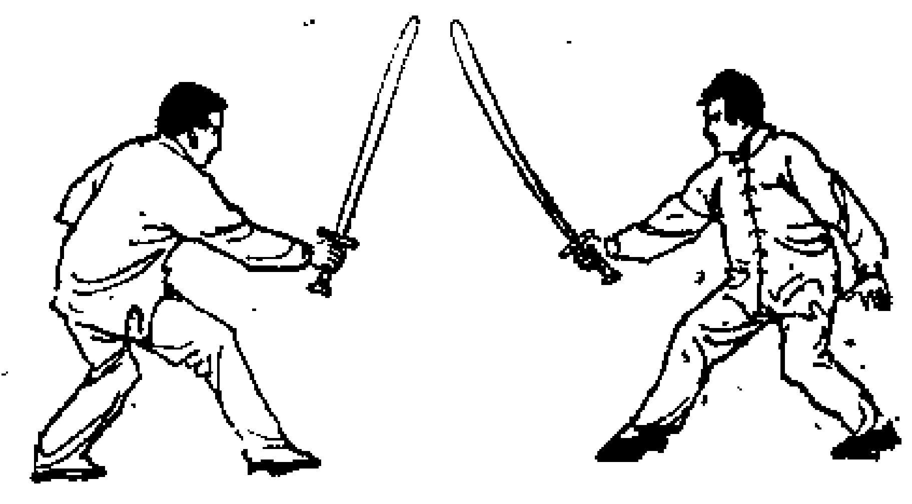


图6

(1)正面劈头法

甲方右左两腿依次向前进步，同时劈向乙方的头、肩等部位。(图7)



图7

(2)正面劈臂法

甲方右左两腿依次向前进步，上体稍向右斜，同时劈向乙方的肩、腕或头等部位。(图8)

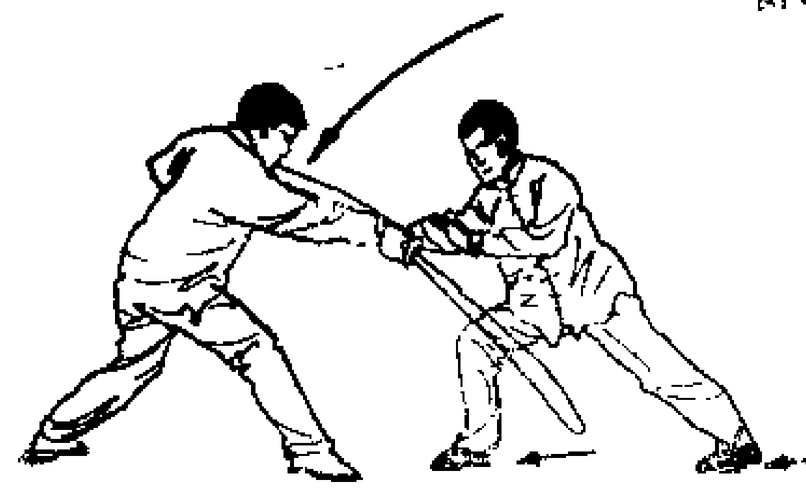
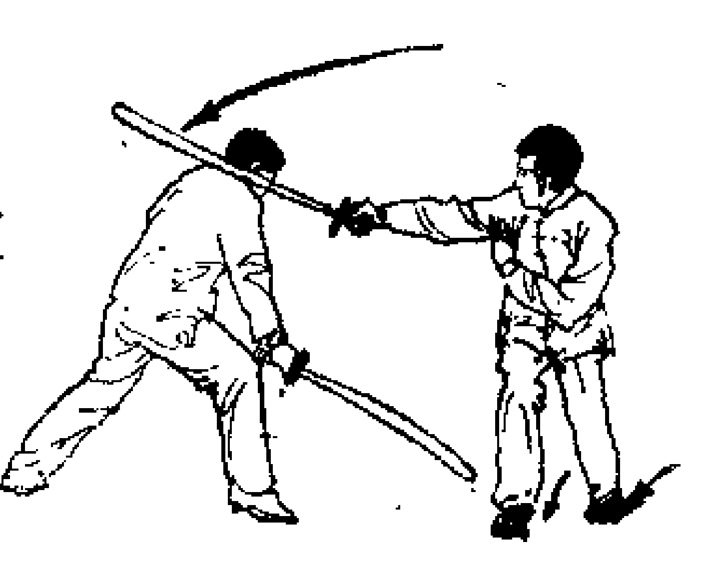


图8

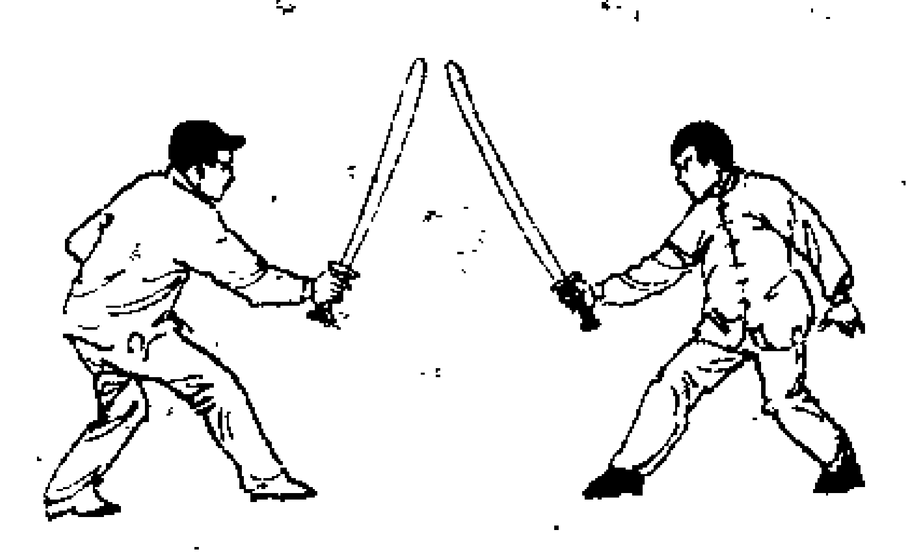
（3）左闪劈头法

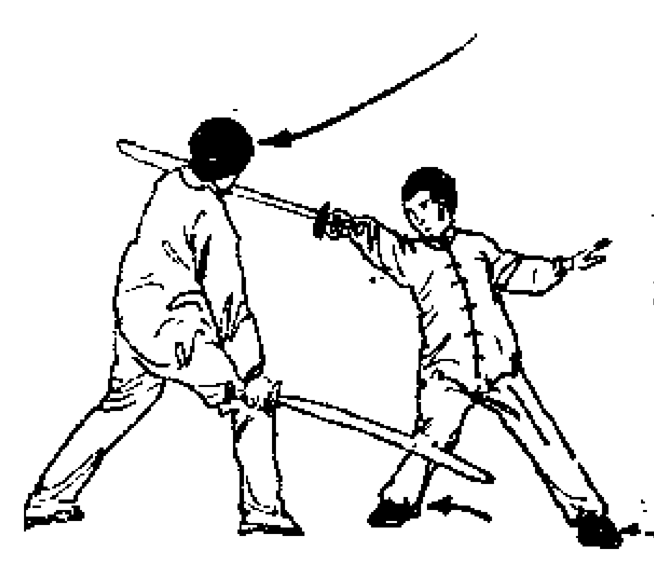
甲方右左两腿依次向左前方进步，身体左闪，同时劈向乙方的头、肩等部位。（图9）。


图9

3 主动砍法

预备势（图10）


图10


图11

（1）右闪上砍头法

甲方右左两腿依次向右前方进步，身体左转，同时砍向乙方的头、肩等部位。（图11）

（2）左闪砍腹法

甲方左腿向左前方上步，同时砍向乙方的腹部。（图12）

（3）左闪下砍腿法

甲方左腿向左前方上步，同时砍向乙方的腿、膝部位。（图13）

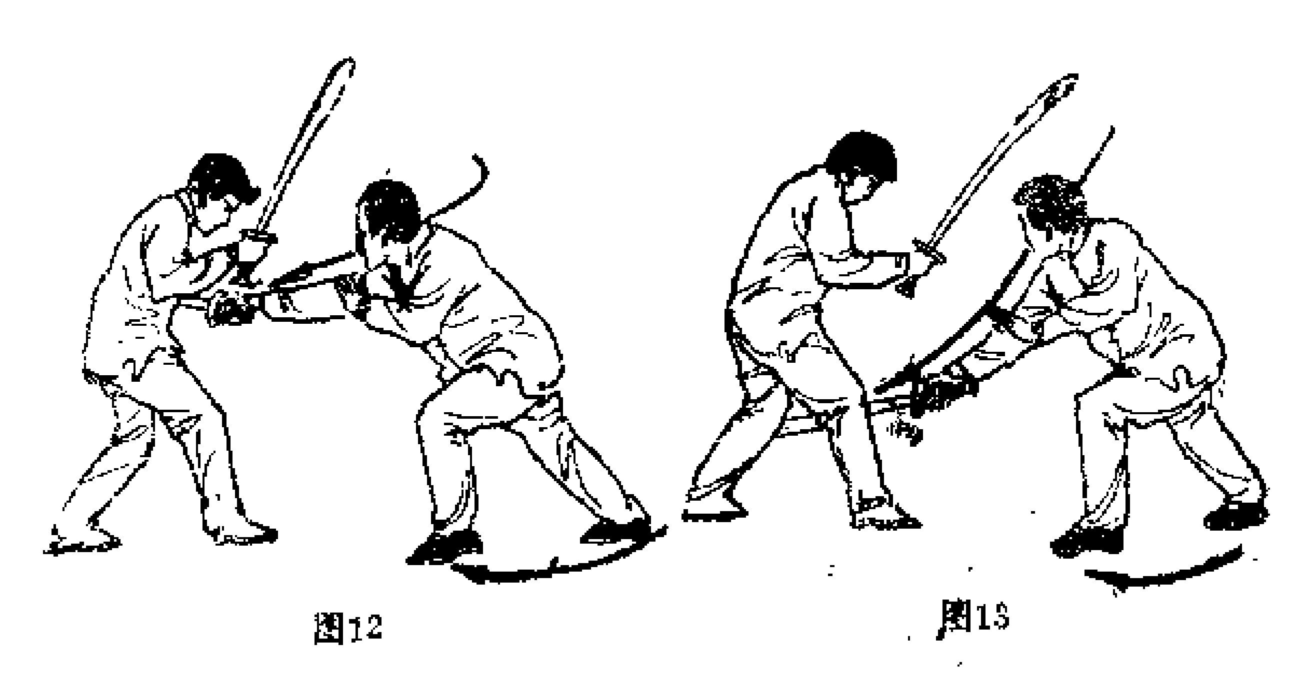


图12　　　　图13

4　主动斩法

预备势（图14）

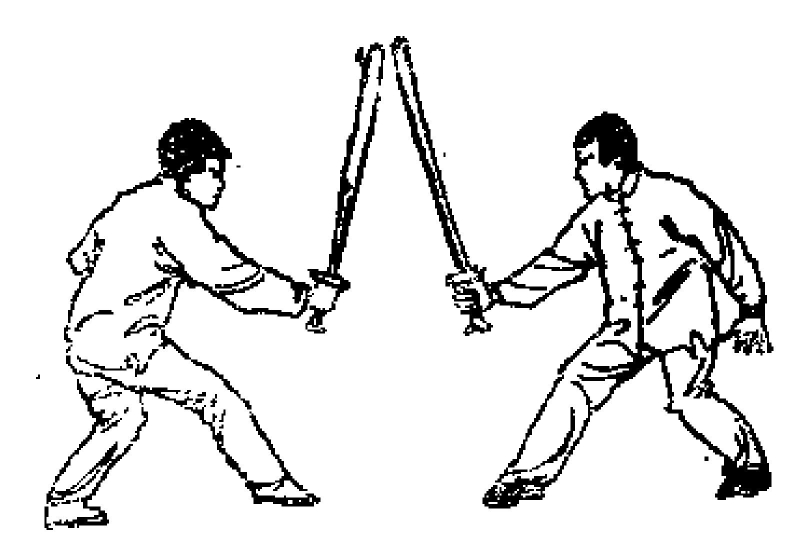


图14

(左上1) 闪斩头法

甲方左右两腿依次向左前方进步，身体稍左闪，同时斩向乙方的头、肩等部位。(图15)

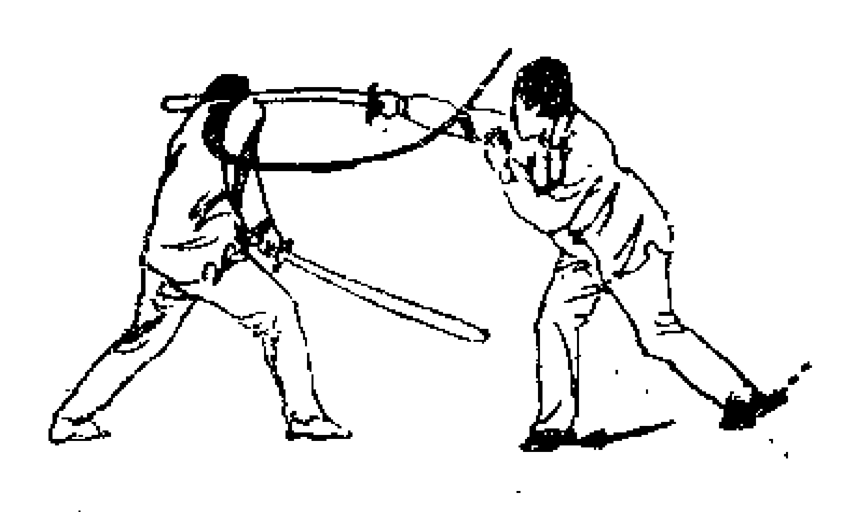


图15

(2) 下斩腿法

甲方右左两腿依次向前进步，身体稍向左闪，同时斩向乙方的腿部。(图16)

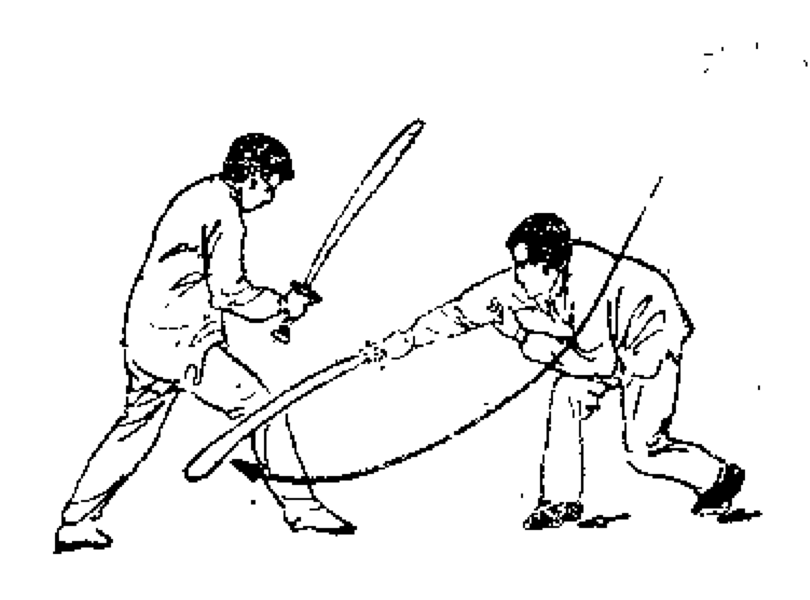
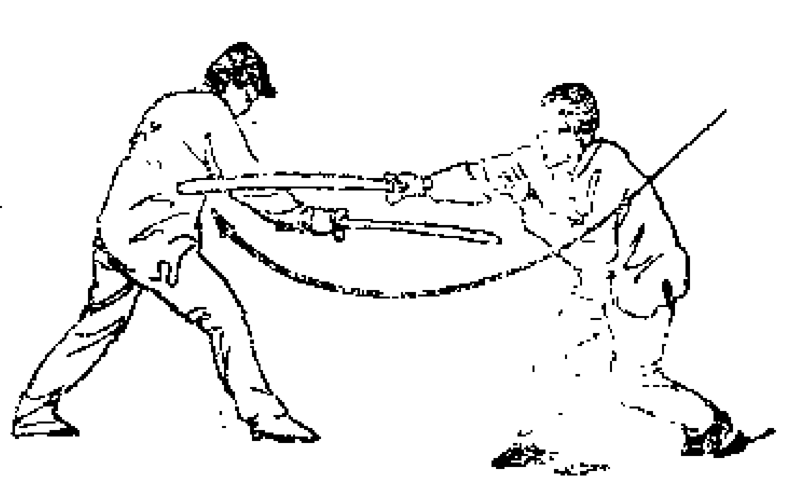
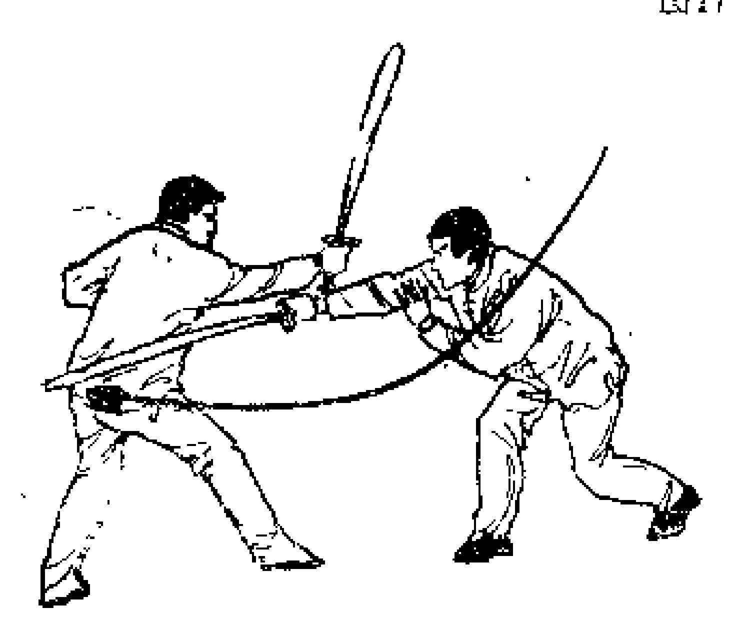


图16

（3）左闪斩臂、肋法

甲方右左两腿依次向前进步，身体稍向左闪，同时斩向乙方的臂、肋等部位。（图17、18）

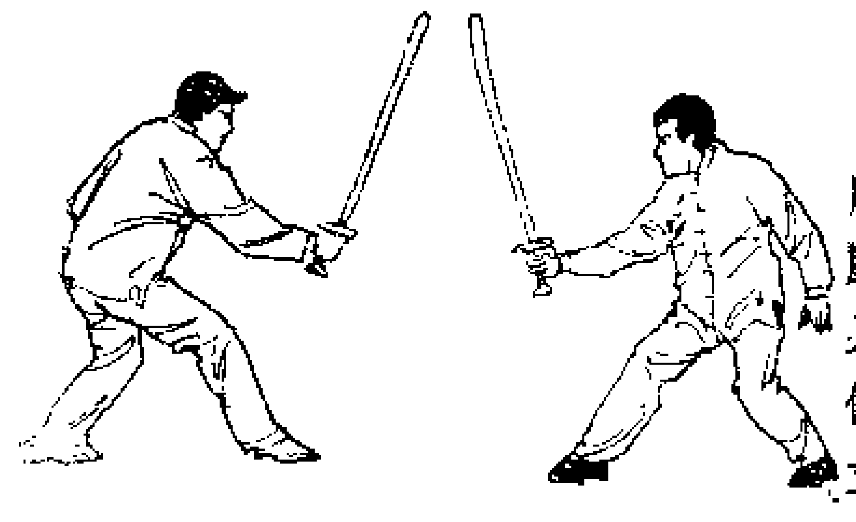

图17


图18

5 主动撩法

预备势

两脚开立，屈膝半蹲，重心在两脚之间，右手持短兵，伸于前脚上方，使短兵向前倾，斜立于身前；眼看对方。（图19）


图19

（1）正撩裆、臂法

甲方右左两腿依次向前进步，上体向右闪，同时兵器撩向乙方的裆、腹、臂等部位。（图20—22）

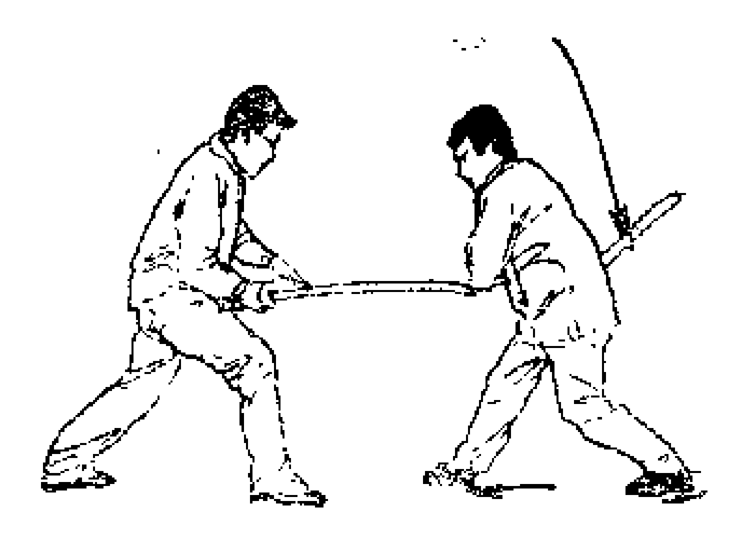


图20

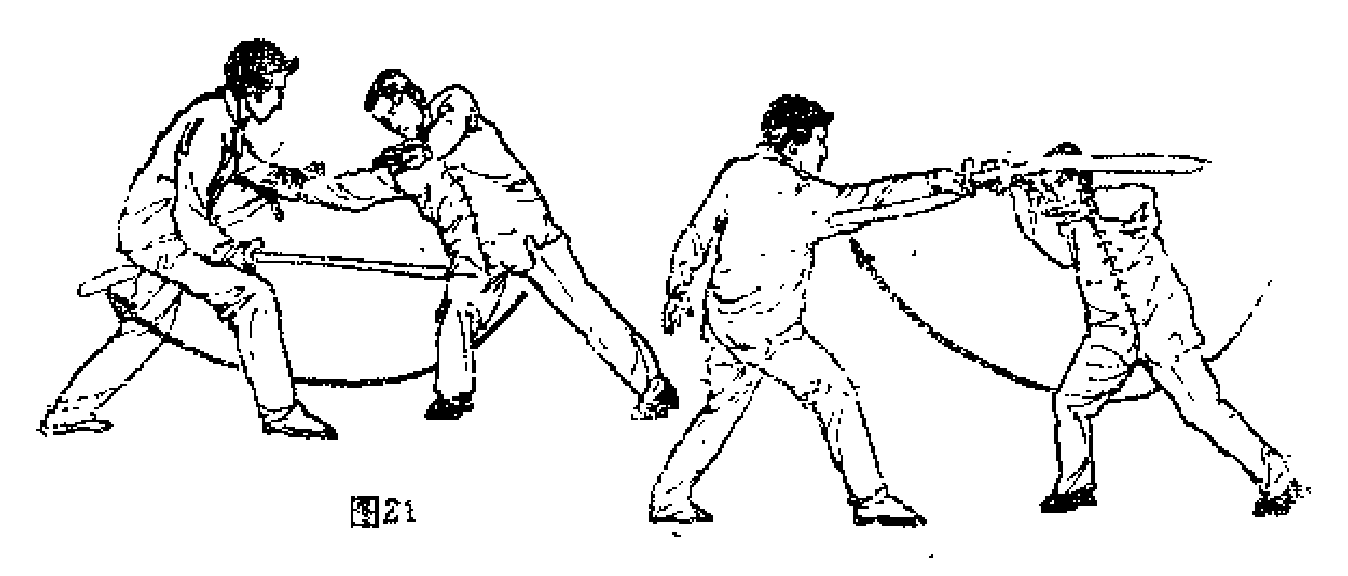


图21

图22

（2）反撩裆、臂法

甲方右腿向前上步，同时左腿向后插步，撩向乙方的肋、臂、裆等部位。（图23、24）

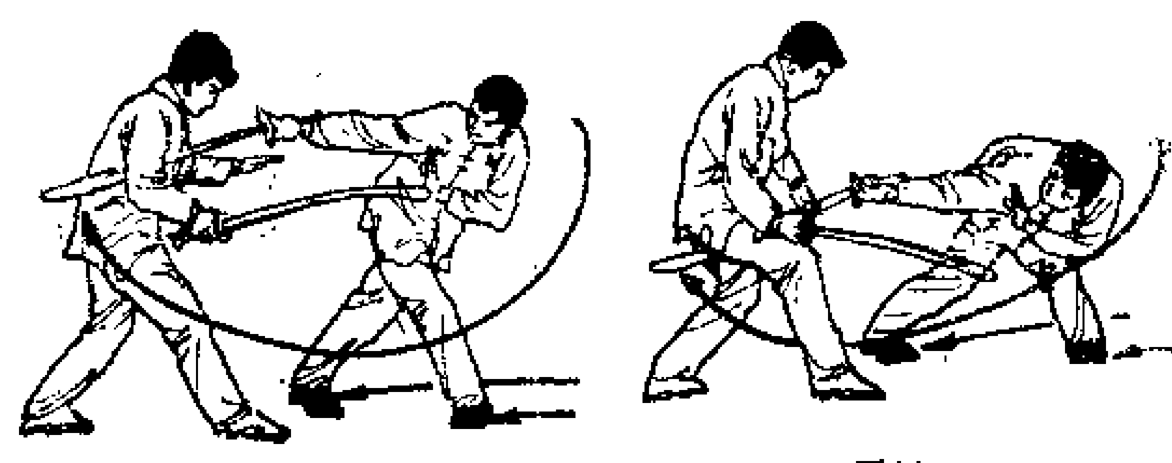


图23

图24

6 主动崩法

预备势同前。（图25）

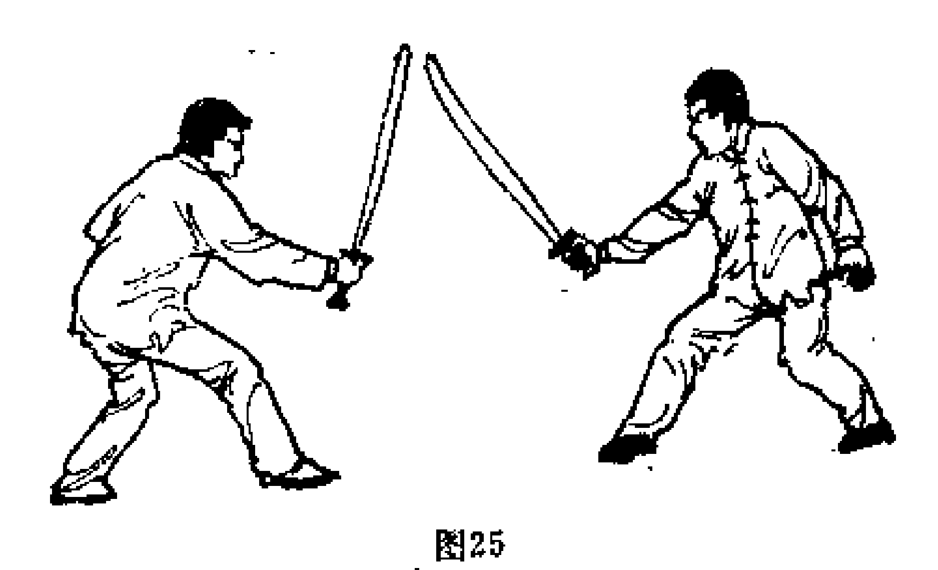


图25

（1）崩下颌法

甲方右左两腿依次向前进步，把兵器伸向乙方胸前，同时崩其下颌部。（图26、27）

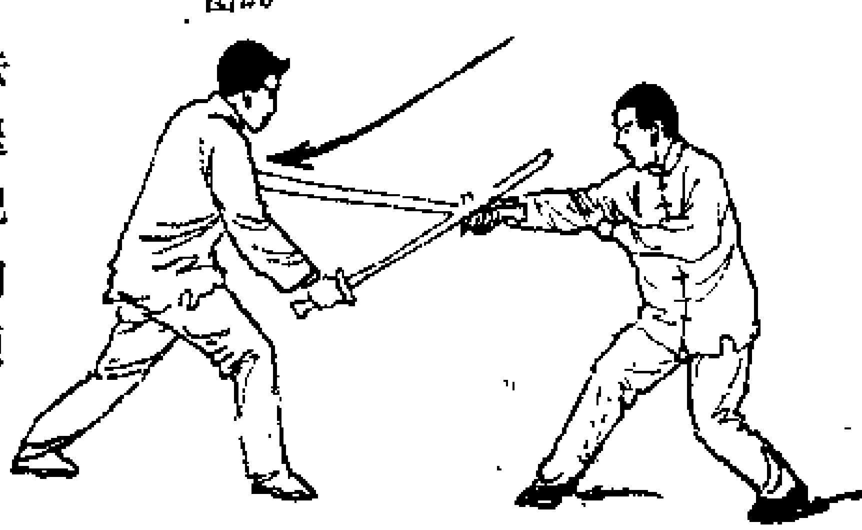


图26

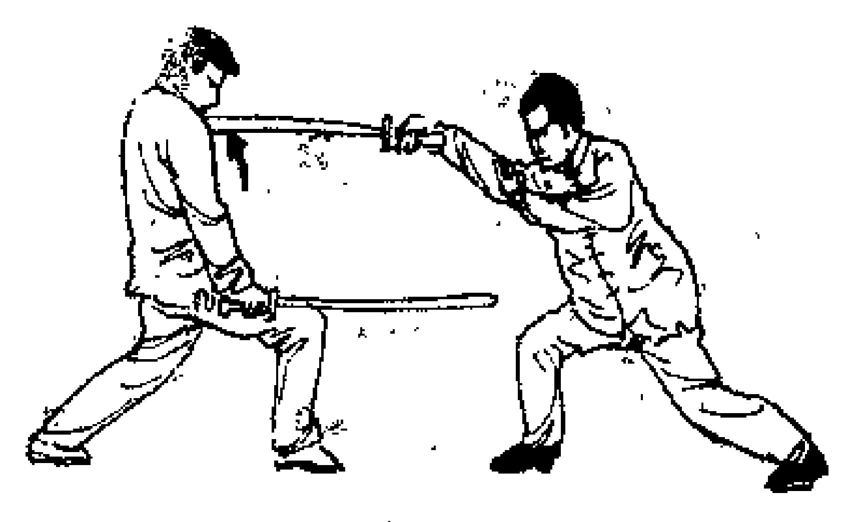


图27

（2）右内崩臂法

甲方右左两腿依次向前方进步，并向右闪身，将兵器伸至乙方的臂下方，同时崩其臂、腕部。（图28）

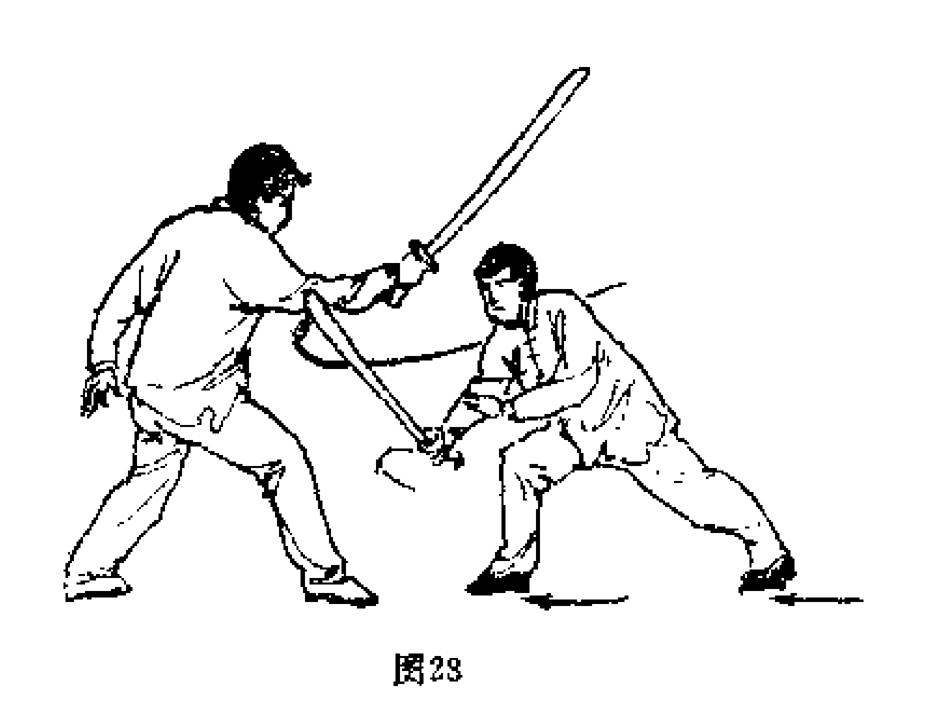


图28

（3）崩裆法

甲方右左两腿依次向前进步，身体下措，同时崩向乙方的裆部。（图29）

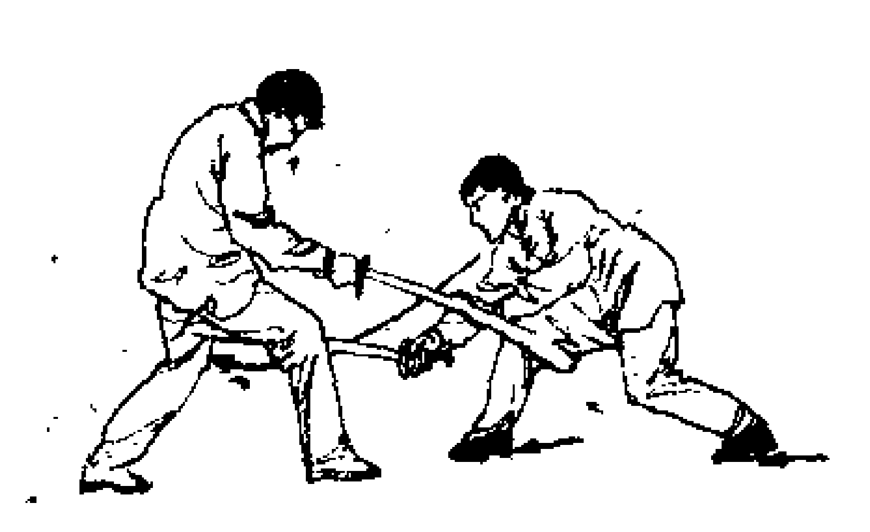


图29

7　主动挑法

预备势同前。（图30）

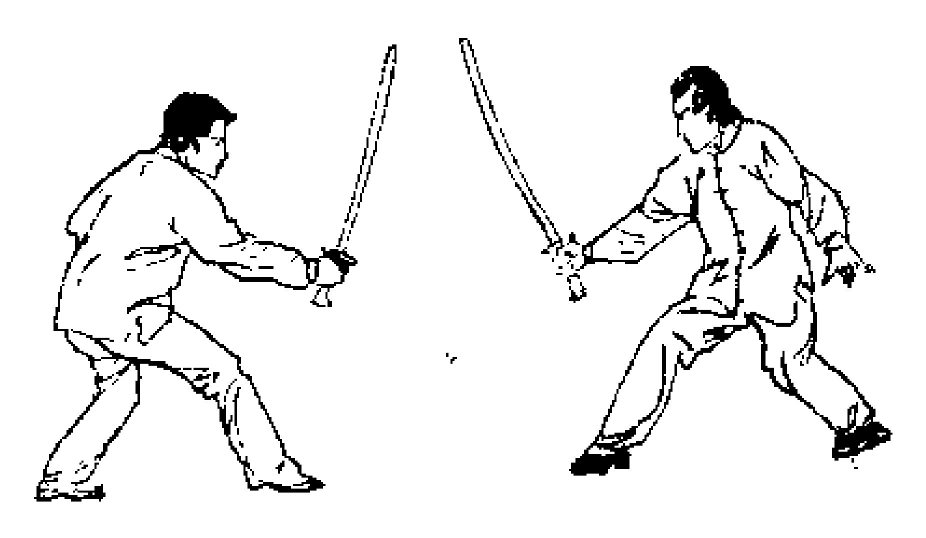


图30

（1）上挑喉部。

甲方右左两腿依次向前进步，同时挑向乙方的喉部。（图31、32）

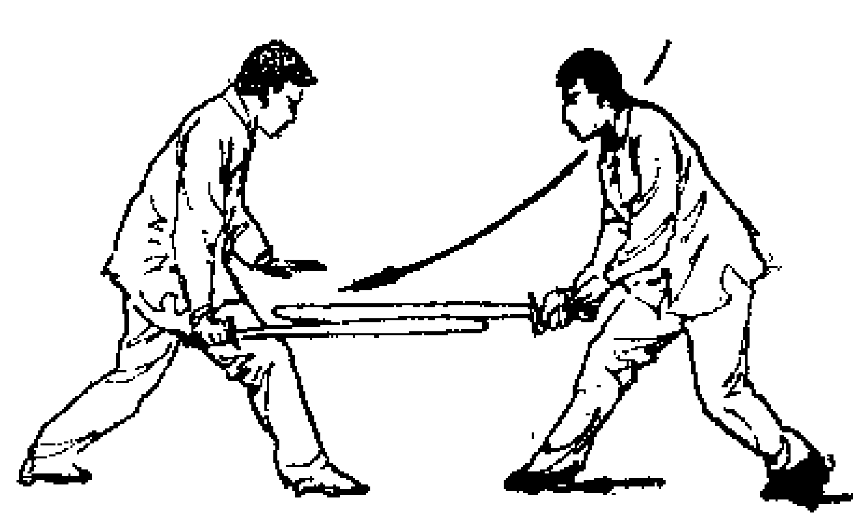


图31

图32

（2）右闪挑臂法

甲方右左两腿依次向右前方进步，同时挑向乙方的肘、腕部位。（图33）

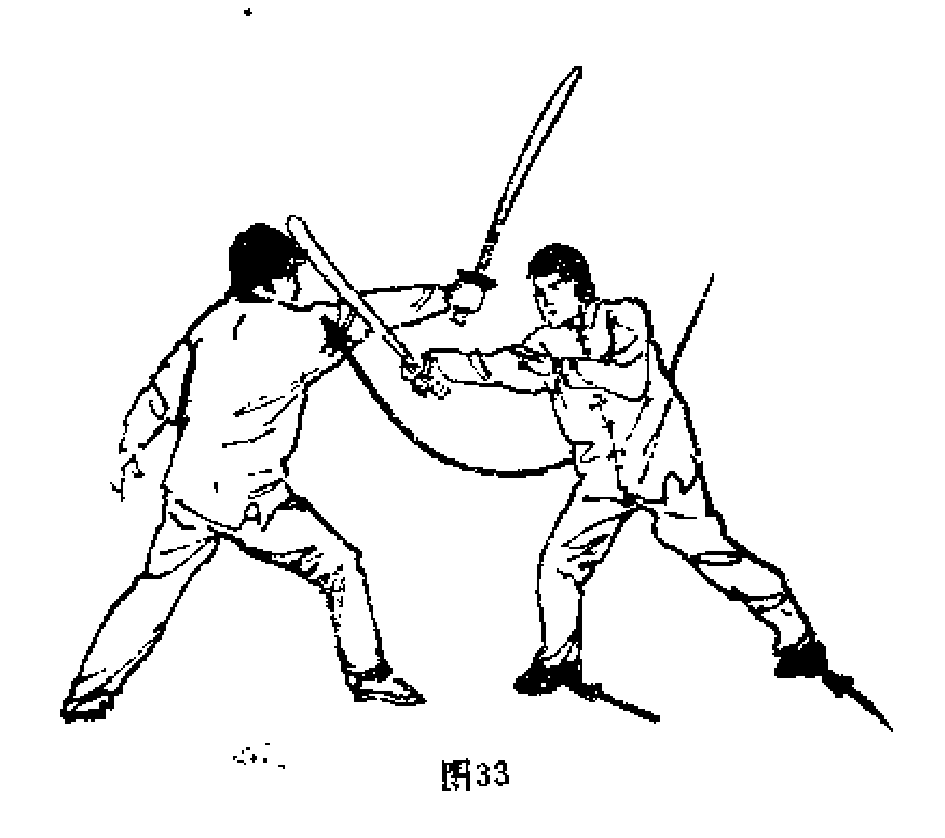


图33

（3）挑裆法

甲方右左两腿依次向前进步，身体下潜，同时挑向乙方的裆部。（图34）

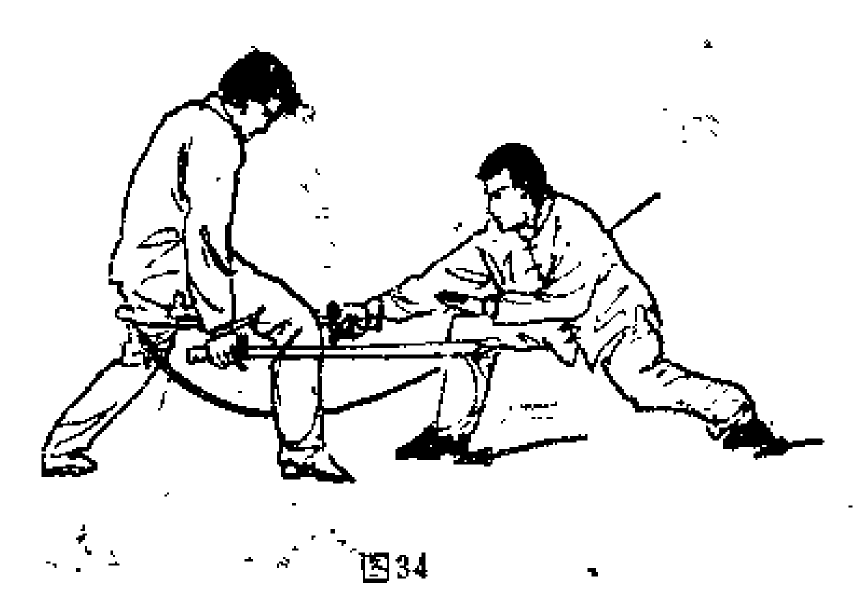


图34

8 主动点法

预备势同前。（图35）

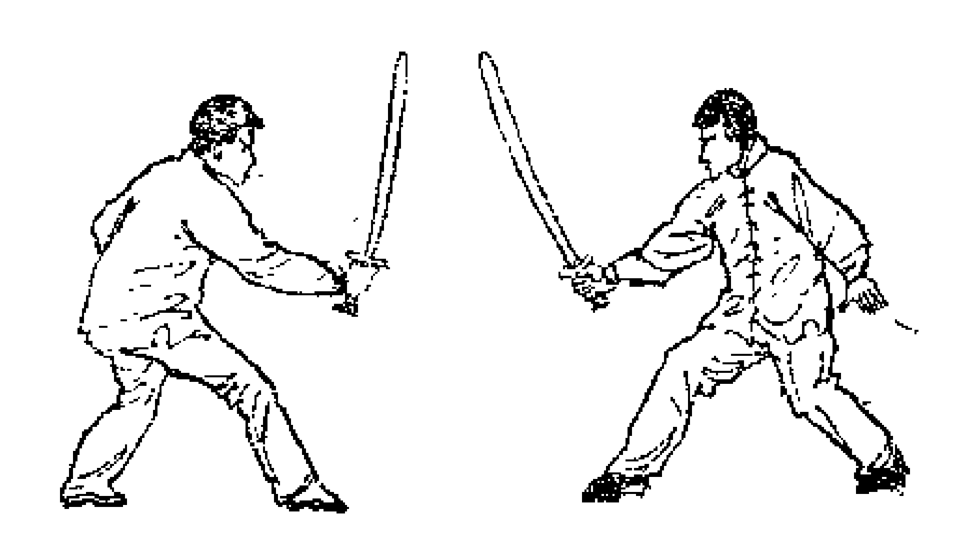


图35

（1）正面点头法

甲方右左两腿依次向前进步，同时点向乙方的头面部。（图36）

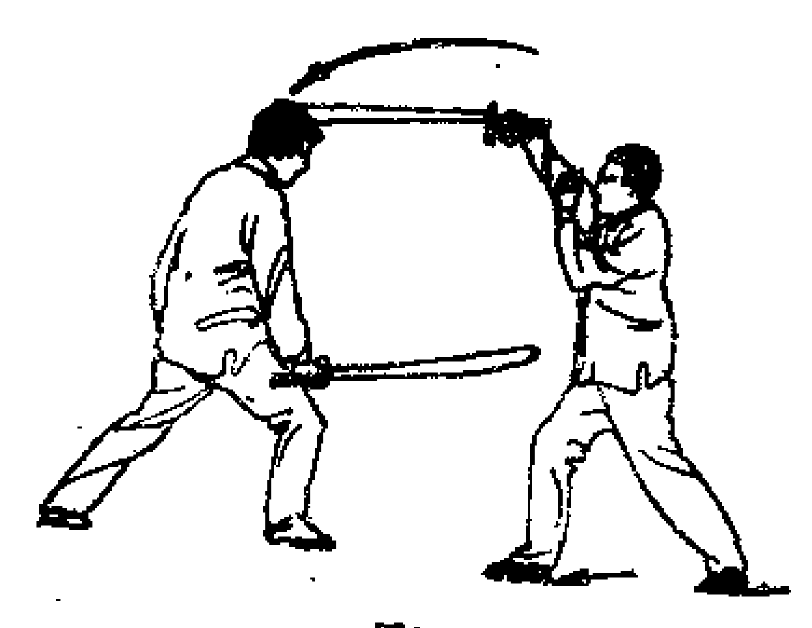


图36

（2）右闪点头、点腕法

甲方右左两腿依次向右前方进步，身体右闪，同时点向乙方的头、腕等部位。（图37、38）

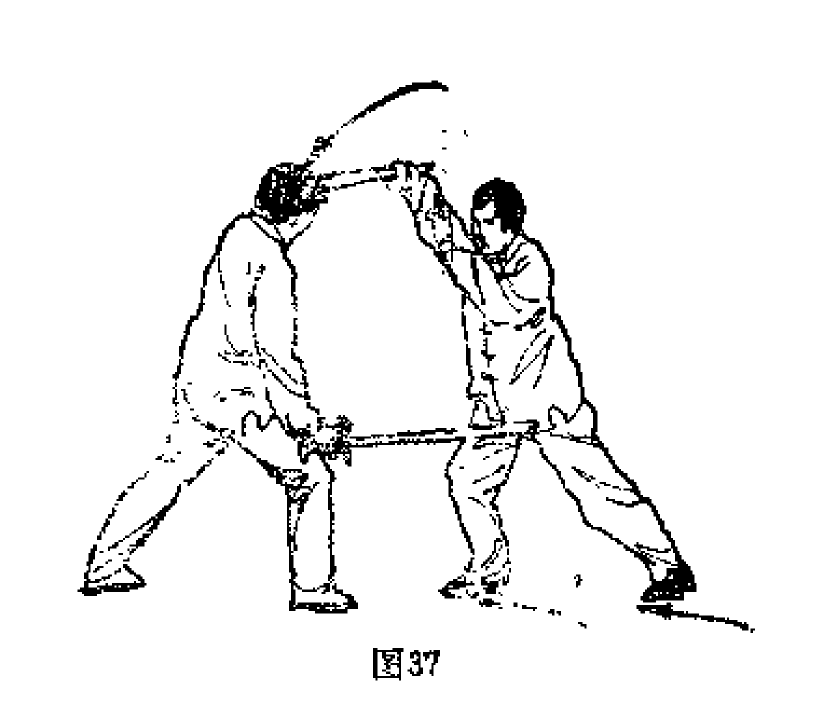


图37

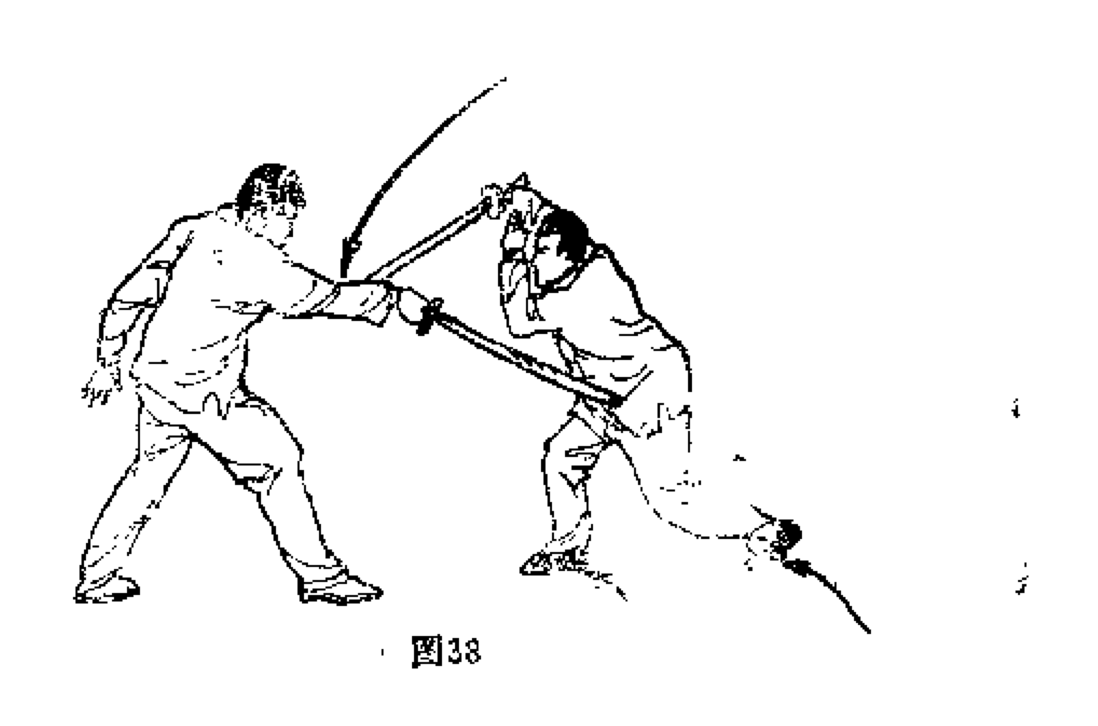


图38

（3）左闪点肩、点腕法

甲方向左前方上左（右）脚，同时反点向乙方的肩、肘、腕等部位。（图39、40）

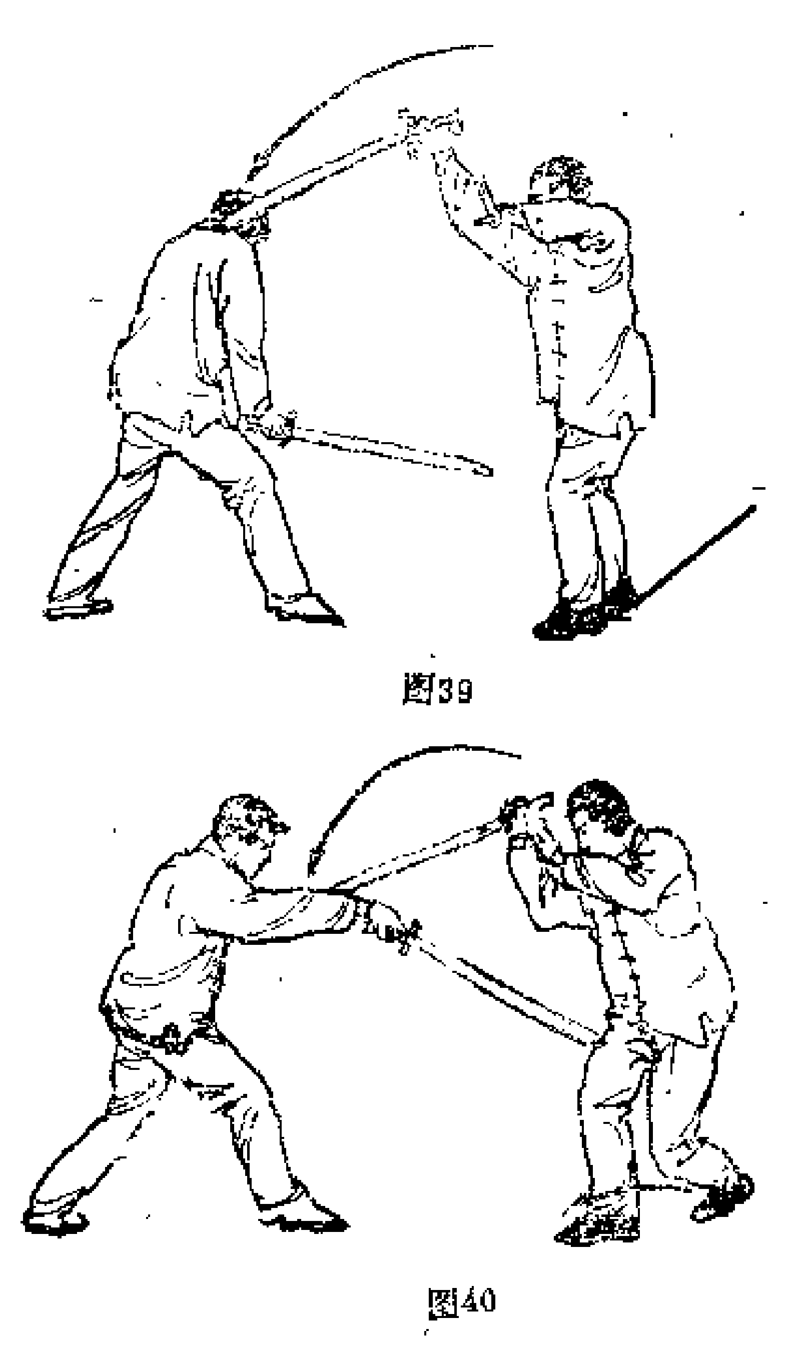


图39

图40

以上八种方法均要求进步快速，方法、力点准确，闪躲灵敏，身体与兵器的配合要协调一致，出击时应做到没有预兆，出其不意。待八种方法熟练后，可利用虚实交互使用，使之更加有效。

（三）防守还击法

1 防刺还击法

（1）防刺还刺法

预备势：

两脚开立，屈膝半蹲，身体重心在两脚之间；右手持短兵，伸于前脚上方，兵身前倾，左手自然伸于体侧；眼视前方。（图1）

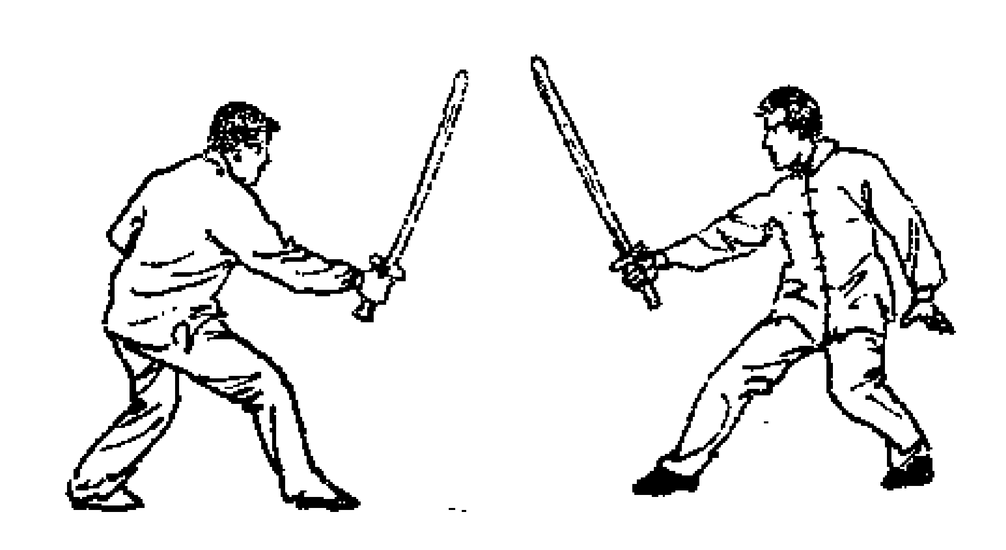


图1

①防正面直刺还刺头法

乙方前后两腿依次向前方进步，同时直刺甲方的面部（图2）；当乙方刺来时，甲方向右侧闪步，身体左转，同时将兵器带至面一

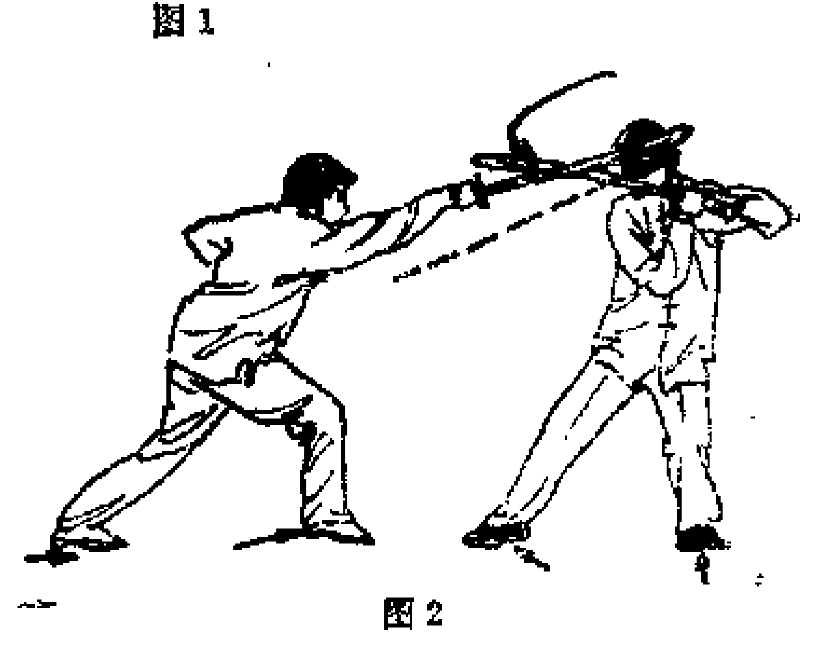


图2

前，格开乙方的兵器（图2），随即向乙方的头面部刺去。（图3）

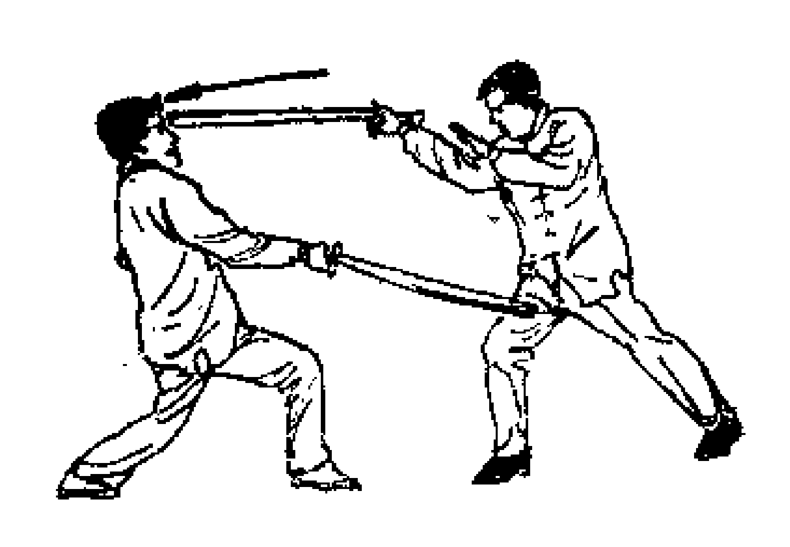


图 3

② 防外上刺还刺头法

乙方前后两腿依次向左前方进步，向甲方右耳侧反手刺来，甲方臂外旋，将乙方兵器格开，并顺势向乙方头面部刺去。（图4）

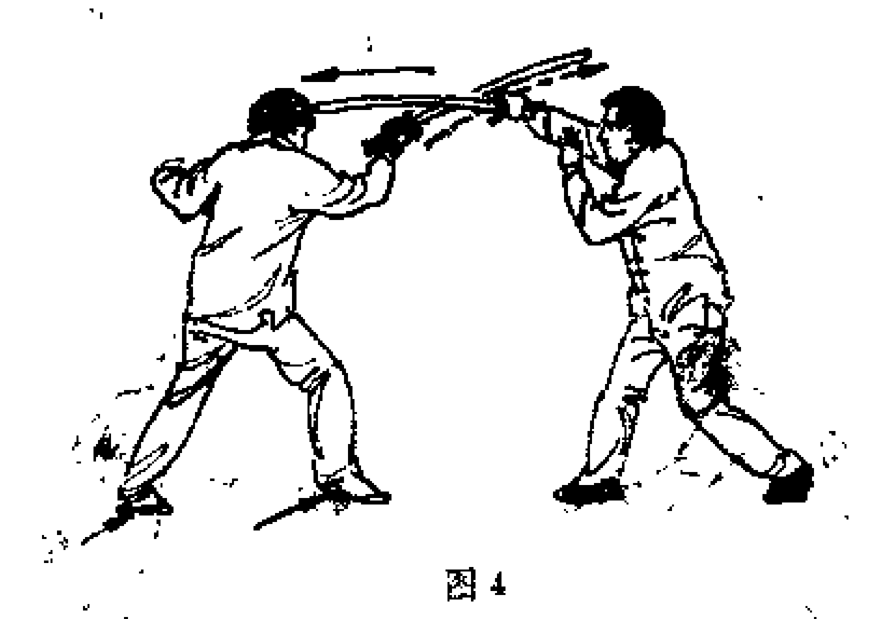


图 4

③ 防下刺还刺腹法

乙方前后两腿依次向前进步，向甲方裆腿部刺来时，甲

方向右侧闪步，并使兵器由上向下与乙方刺来的兵器相碰（图5），即而向前直刺乙方的腹、膝、裆等部。（图6）

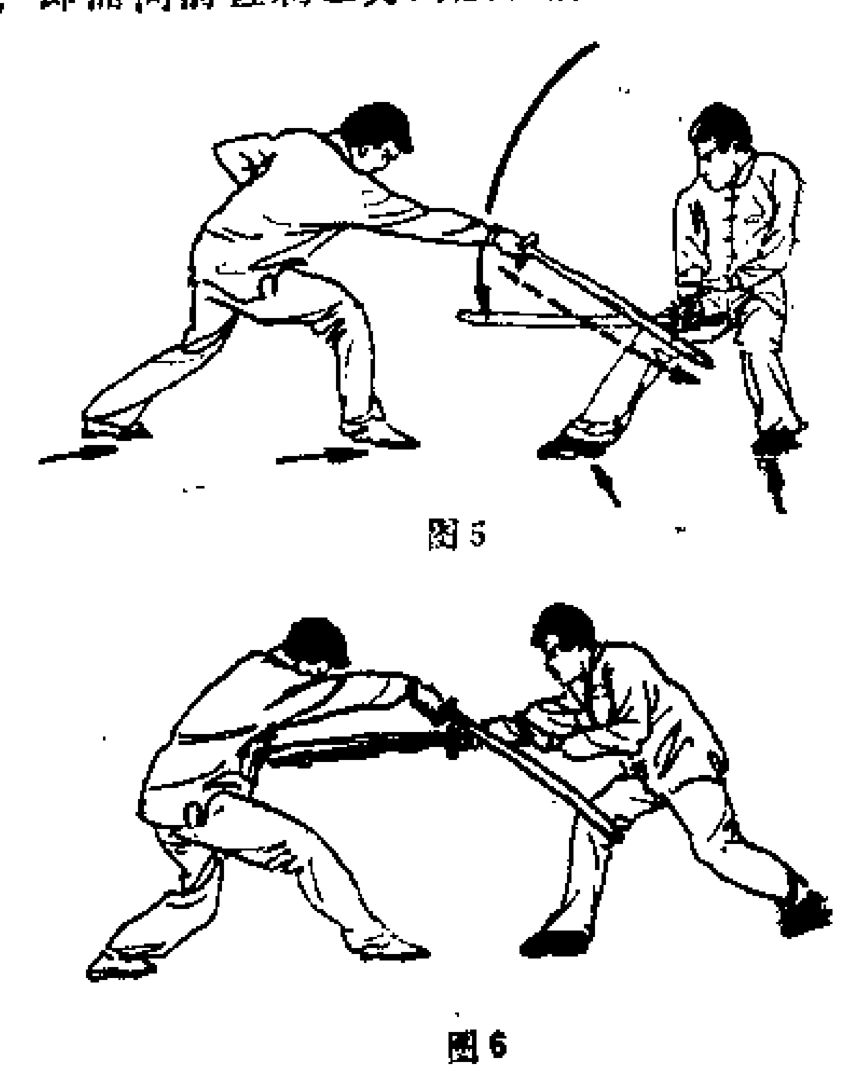


图5

图6

（2）防刺还劈法

预备势同前。（图7）

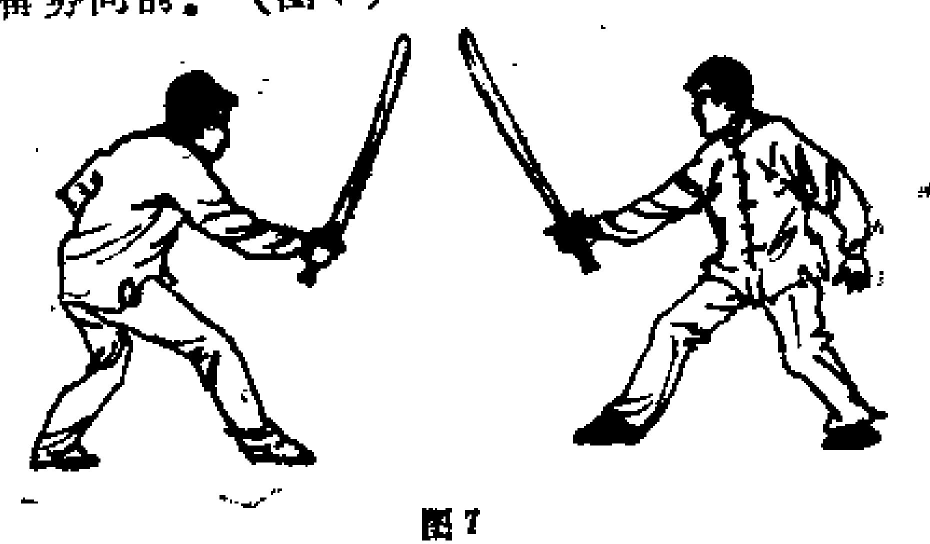


图7

① 防平刺还劈头法

乙方前后两腿依次向前进步，同时刺向甲方的上部，甲方立即向右侧跨步闪身，同时将兵器收抱于胸前，格开乙方直刺来的兵器（图8），即而劈向乙方的头部。（图9）

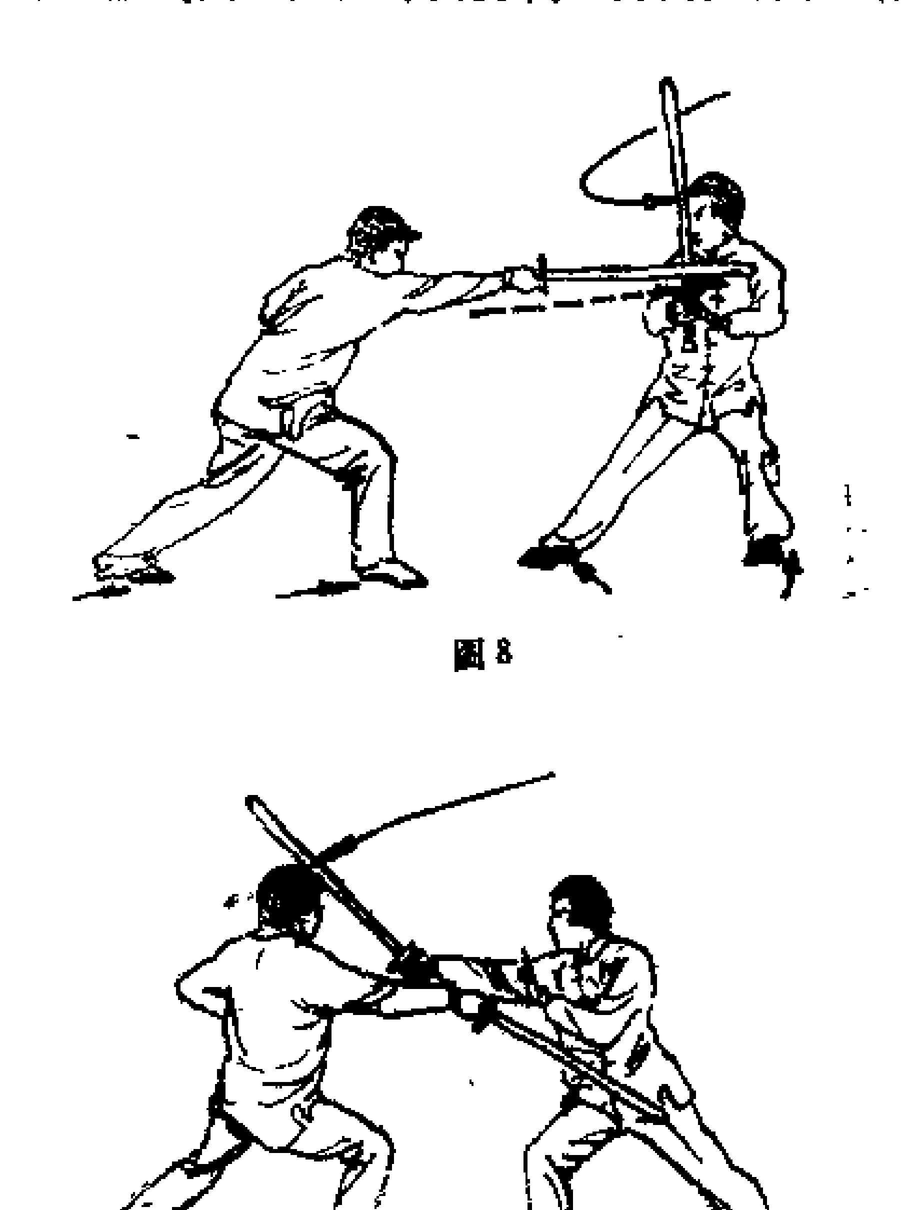


图8

图9

② 防外上刺还劈头法

当乙方前后两腿依次向前进步，并同时反手刺向甲方右

耳侧时，甲方立即使身体右拧，格开乙方刺来的兵器(图10)。
抑而劈向乙方的头部。（图11）

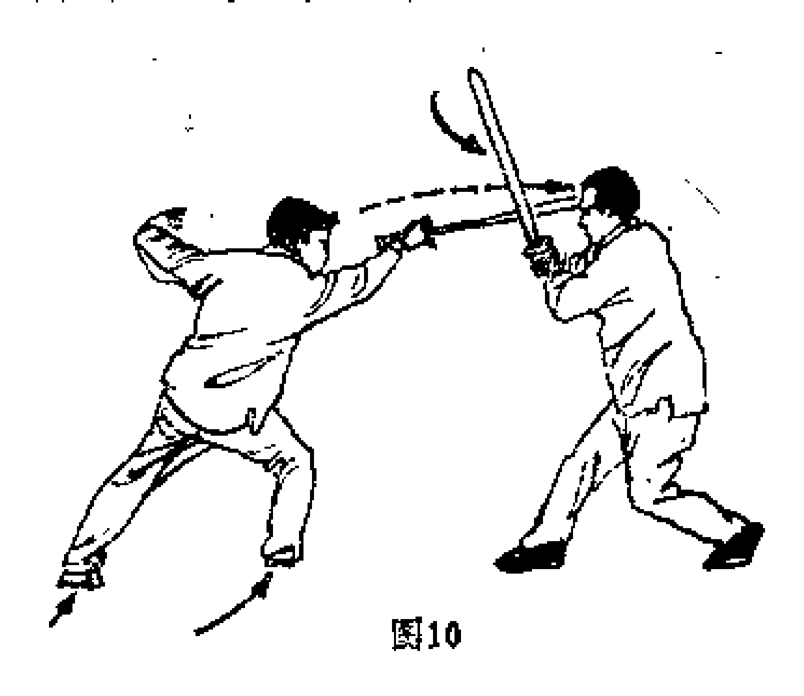


图10

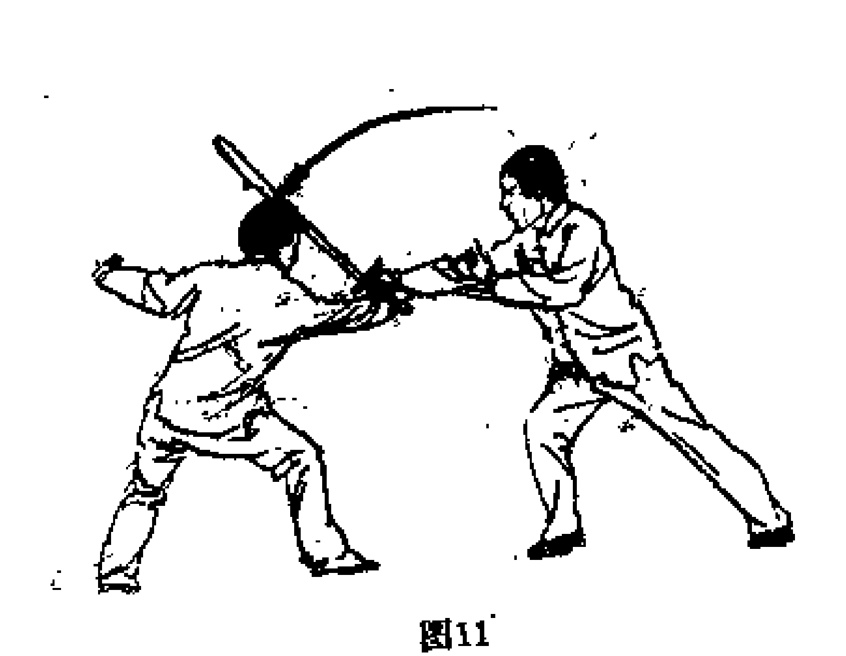


图11

(5) 防下刺劈头法

当乙方前后两腿依次向前进步，并同时刺向甲方下部

时，甲方立即使兵器由上向下劈格开乙方刺来的兵器（图12），即而随势抡劈向乙方的头、肩等部位。（图13）

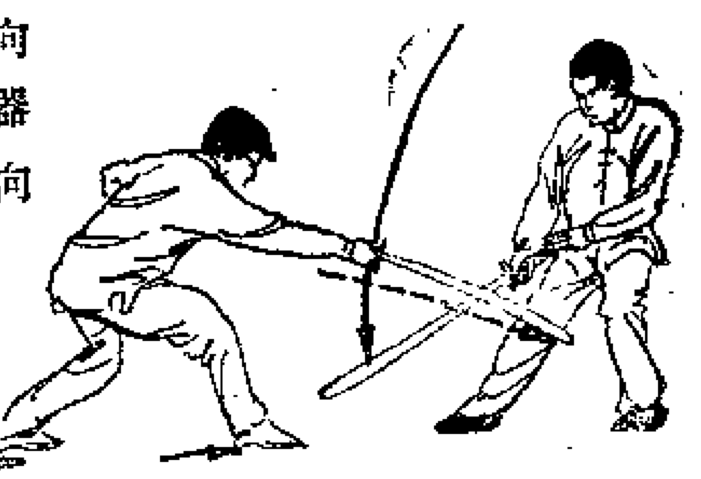


图12

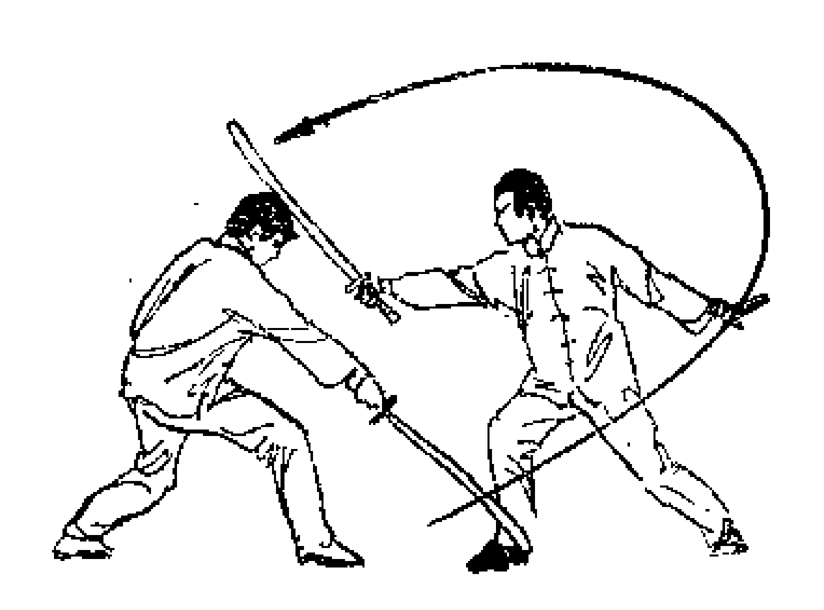


图13

（3）防刺还砍法

预备势(图14)

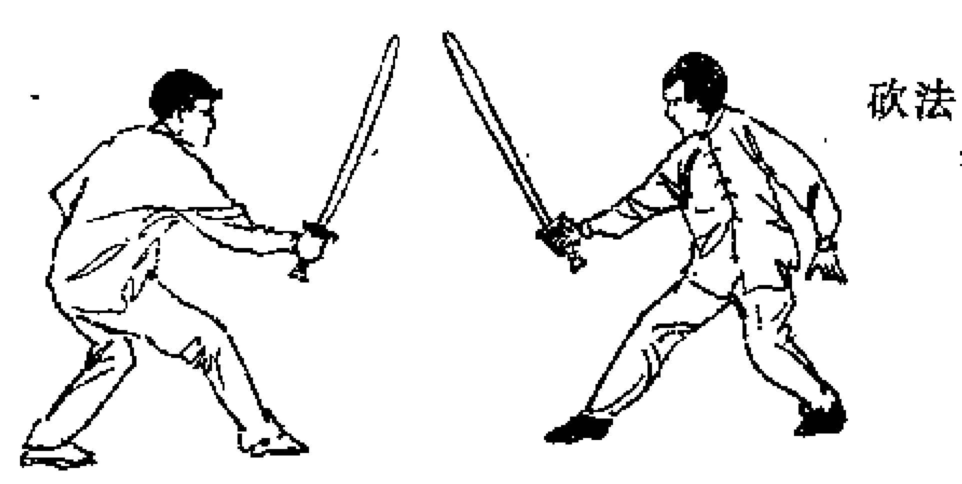


图14

防上刺砍头法

当乙方前后两腿依次向进前步，并同时刺向甲方头面部时，甲方身体微下潜，右闪身，同时上架乙方刺来的兵器（图15），即而顺势抡砍向乙方的头面、颈部位。（图16）

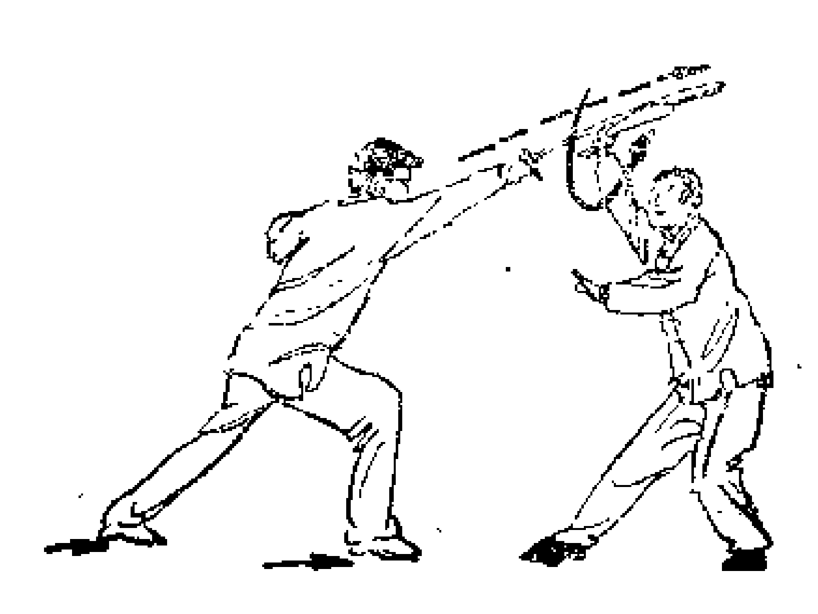


图15

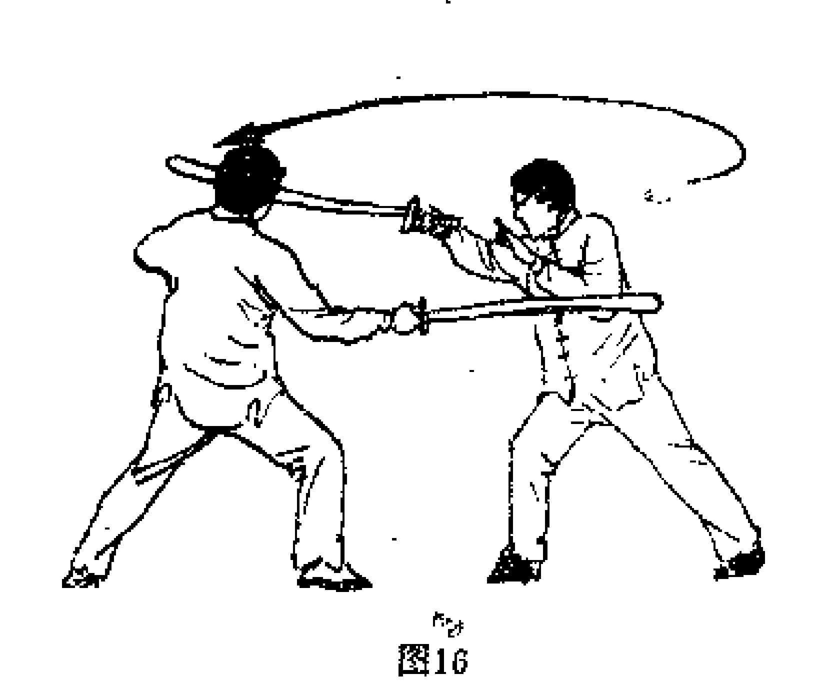


图16

（4）防刺还斩法

预备势同前。（图17）

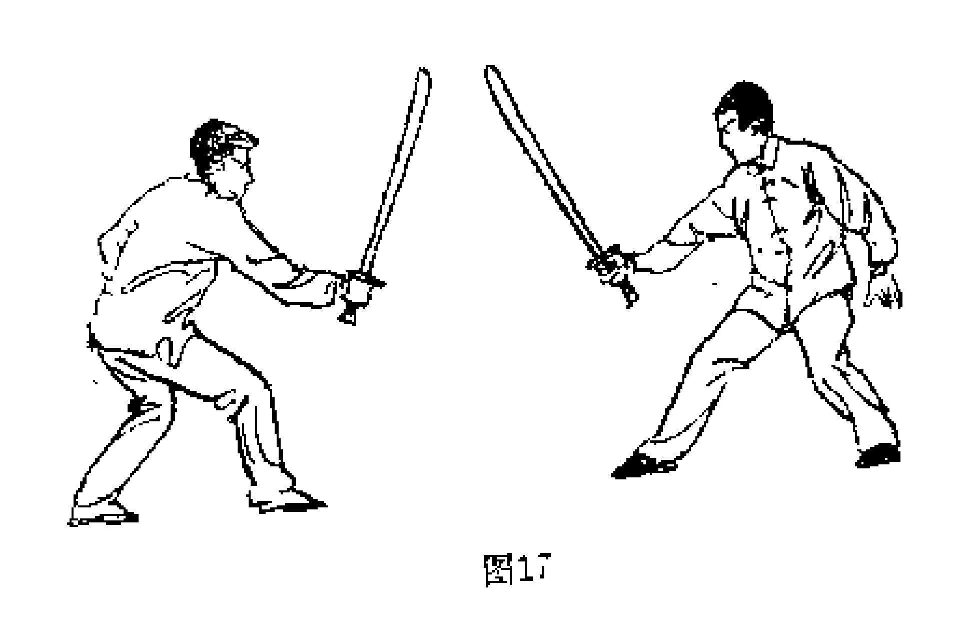


图17

防平刺斩头法

当乙方平刺向甲方时，甲方立即举兵（图18），身体稍

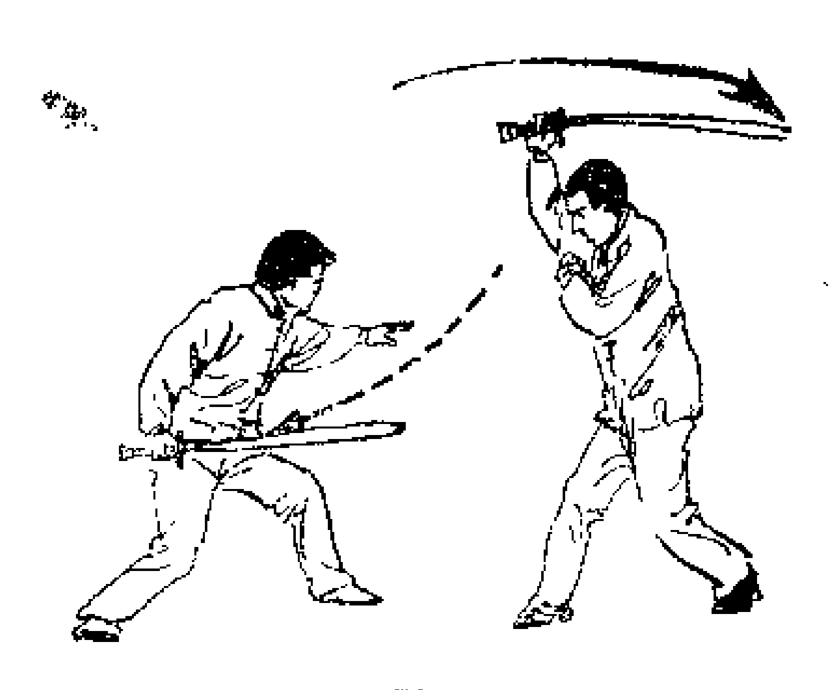


图18

右转，同时抡劈向乙方的兵器，使乙方兵器改变方向（图19），顺势平抡斩向乙方的头颈及背部。（图20）

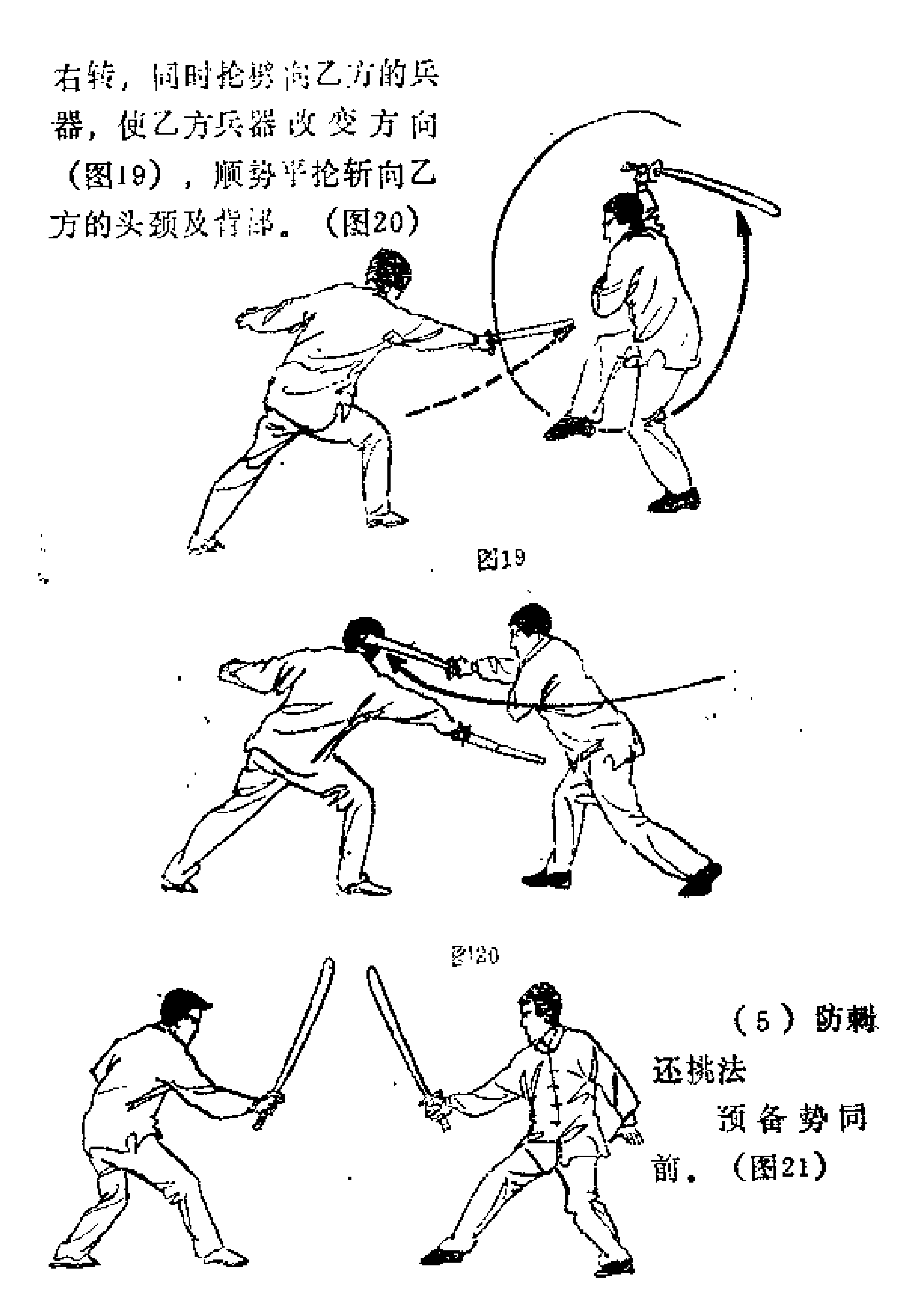


图19

图20

（5）防鞴还挑法

预备势同前。（图21）

图21

防下刺还挑腹、挑裆法

当乙方前后两腿依次向前进步，并同时刺向甲方下部时，甲方立即使兵器由上向下劈乙方刺来的兵器，使之方向改变，同时上体微含胸（图22），接着向左前方上步，挑向乙方

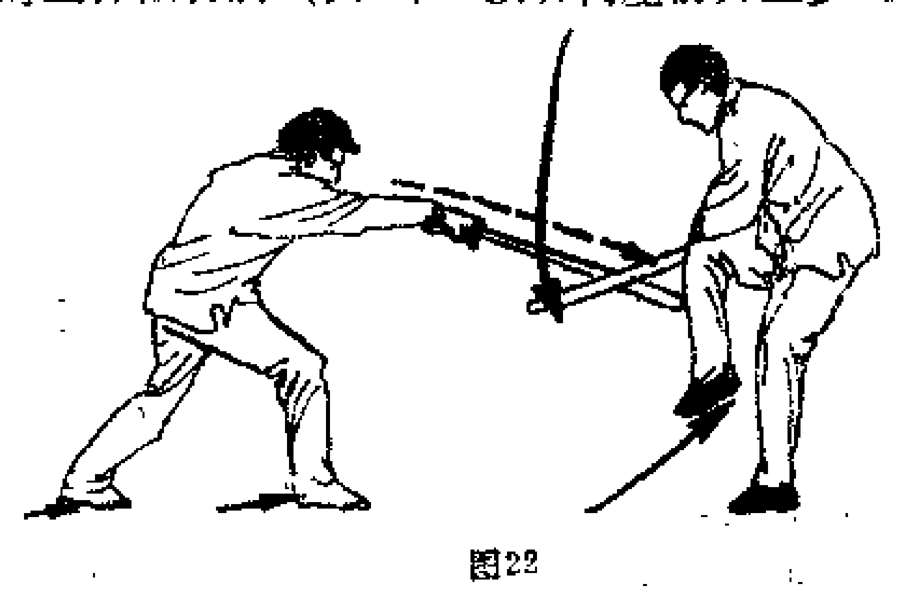


图22

的腹部（图23），或裆部。（图24）

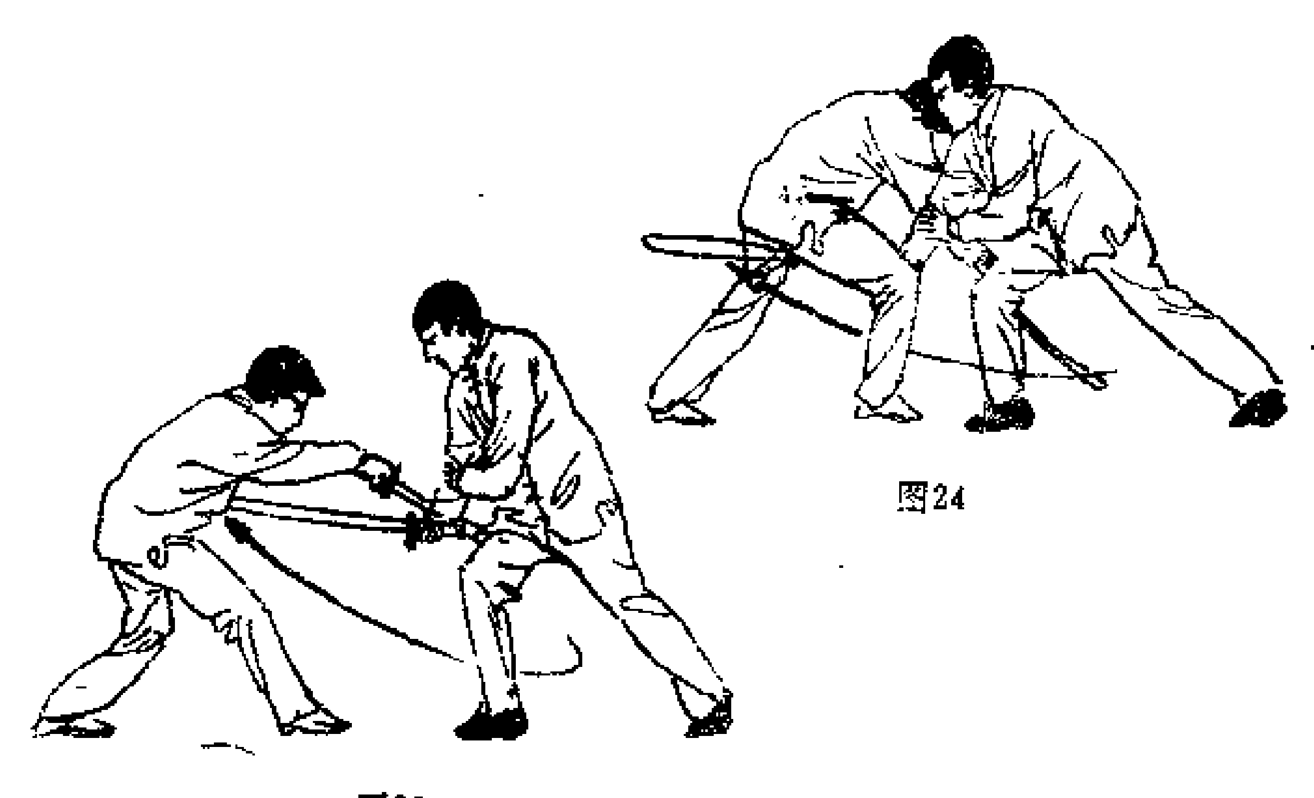


图24

图23

（6）防刺还点法

预备势同前。（图25）

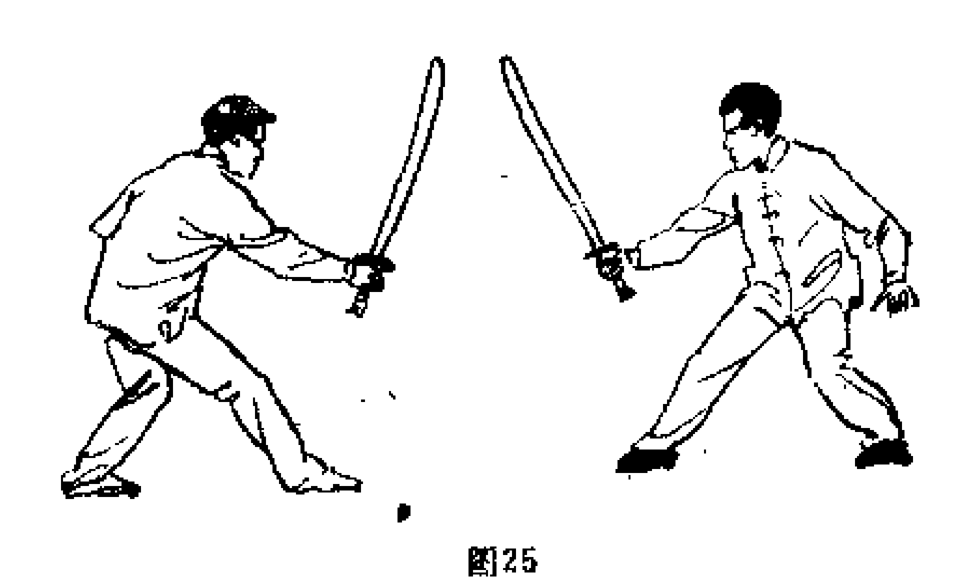


图25

① 防直刺还点头法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时兵器刺向甲方时，甲方立即向右侧闪步，身体左转，同时点向乙方的头面、臂部位。（图26）

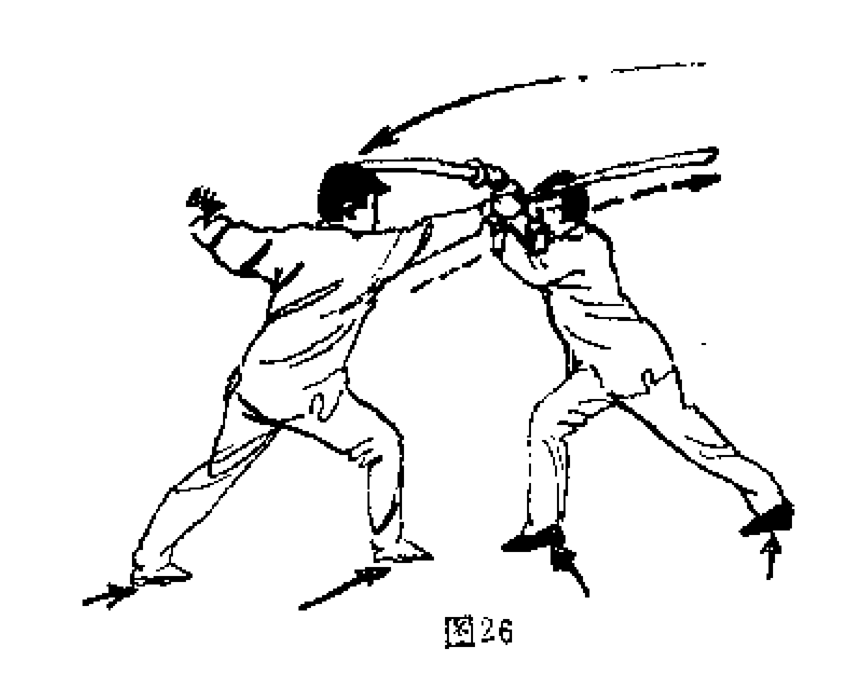


图26

② 防外平刺还点头法

当乙方前后两腿依次向左前方进步，同时刺向甲方时，

甲方立即用兵器将之向外格开（图27），即而点向乙方的肩头，等部位。（图28）



图27

图28

2 防劈还击法

（1）防劈还劈法

预备势同前。（图29）。

图29

① 防正面劈还劈头法

当乙方前后两腿依次向前进步，并同时劈向甲方头、肩部时，甲方立即身体右转，臂内旋上架，挡开乙方之兵器（图30），即而左脚向左前方上步，劈向乙方的头、肩等部位。（图31）

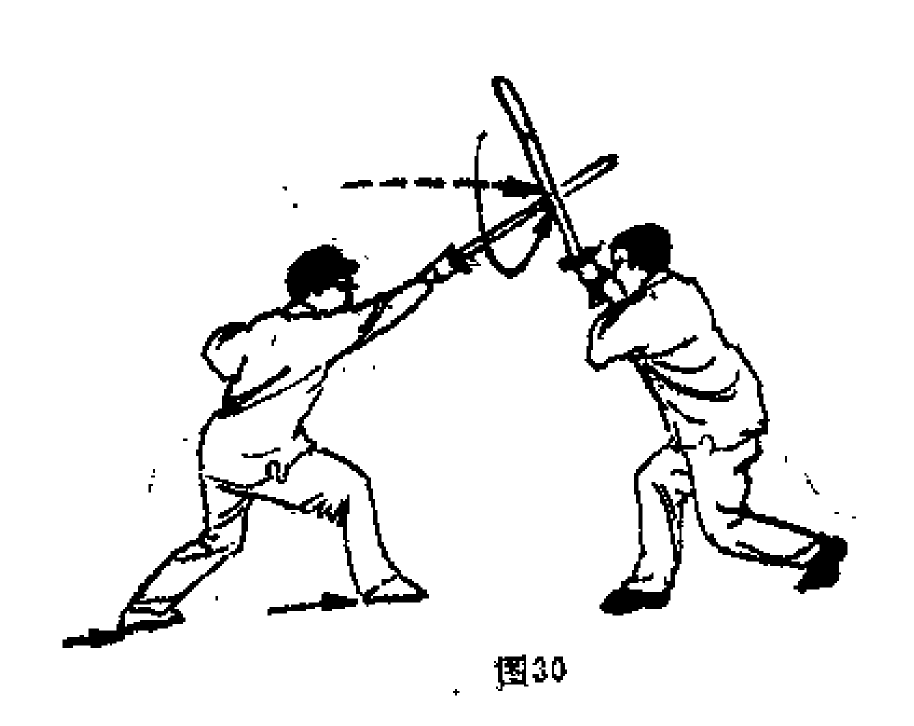


图30

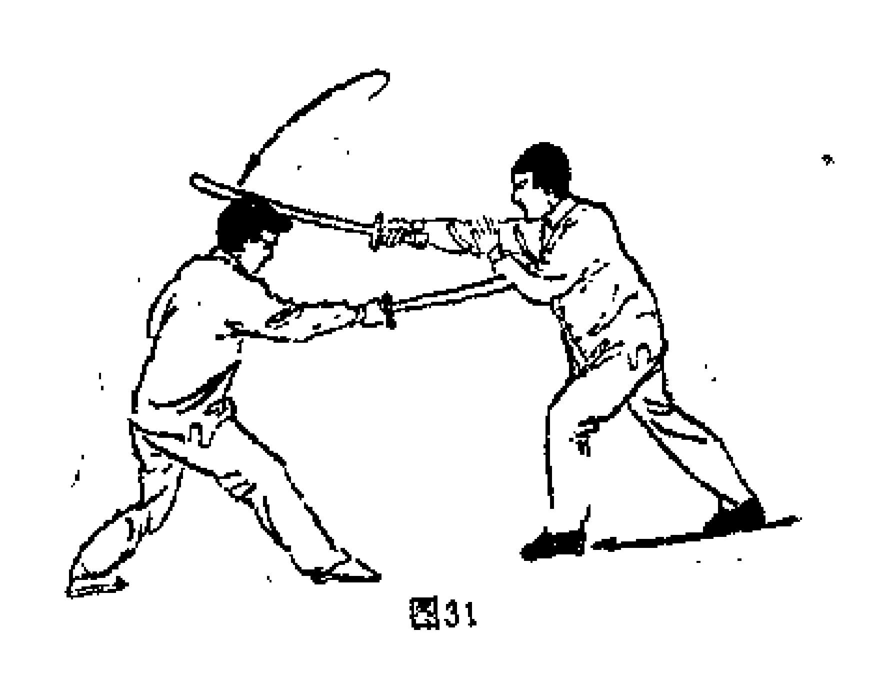


图31

② 防正面劈还劈头法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时举兵欲正面劈向甲方时（图32），甲方立即右闪步、闪身、同时劈向乙方的头、肩等部位。

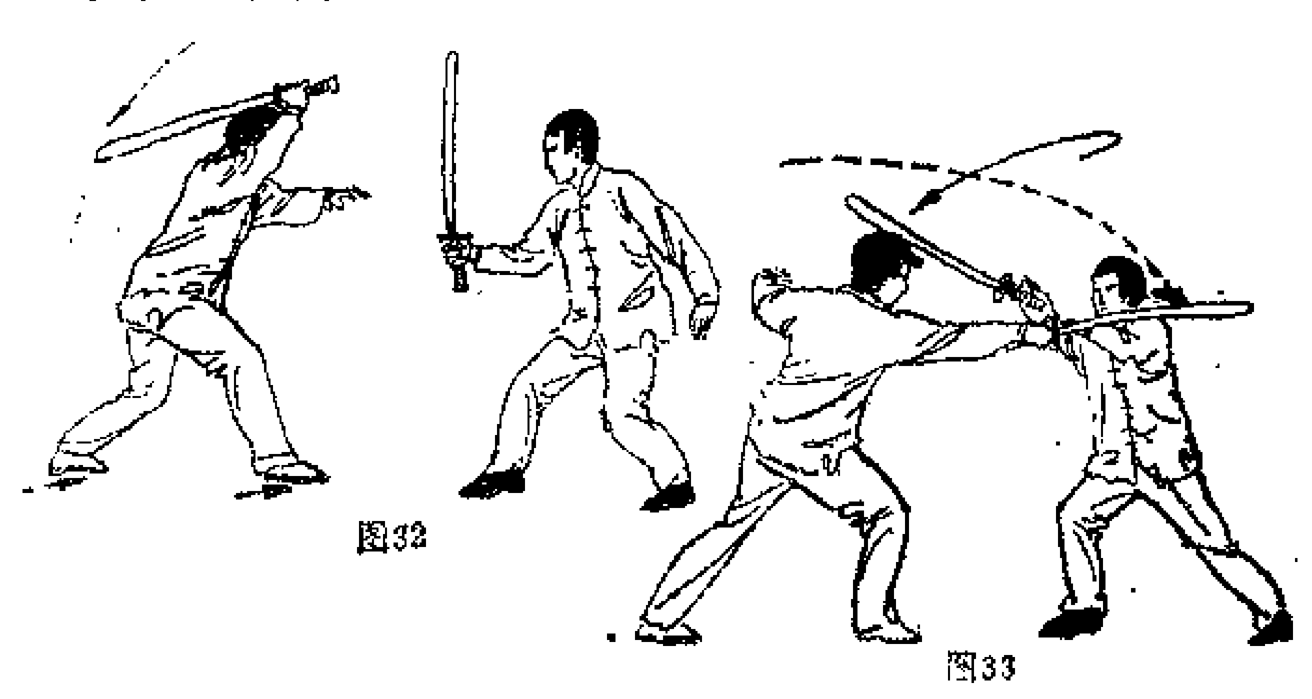


图32

图33

③ 防劈腿还劈头法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时斜劈向甲方腿部时，甲立即提起前腿，使之劈空，同时由上向下劈挂乙方之兵器（图34），顺势举兵抡劈向乙方的头、肩等部位。

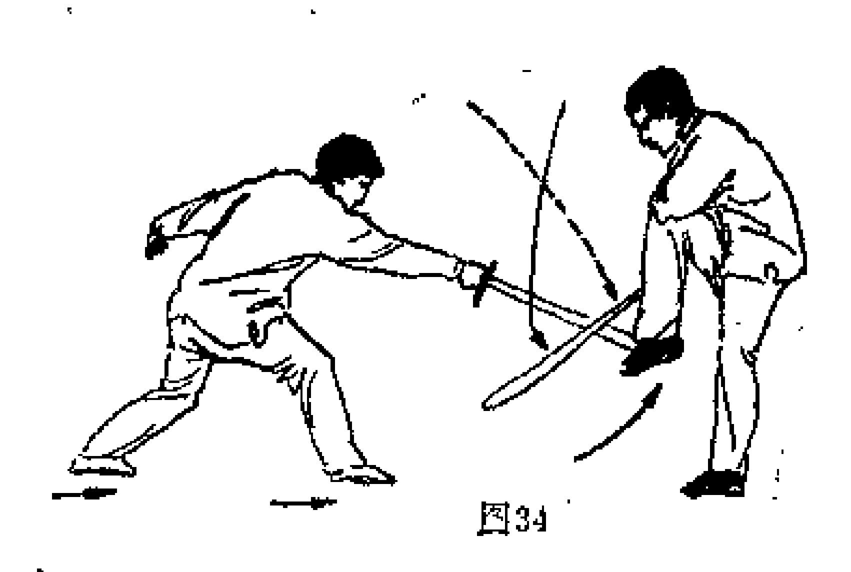


图34

（图35）

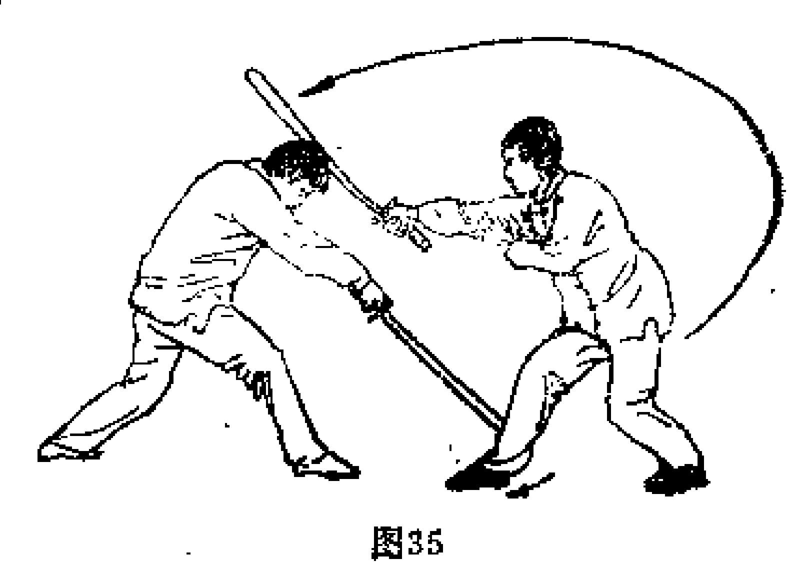


图35

（2）防劈还砍法

预备势同前。（图36）

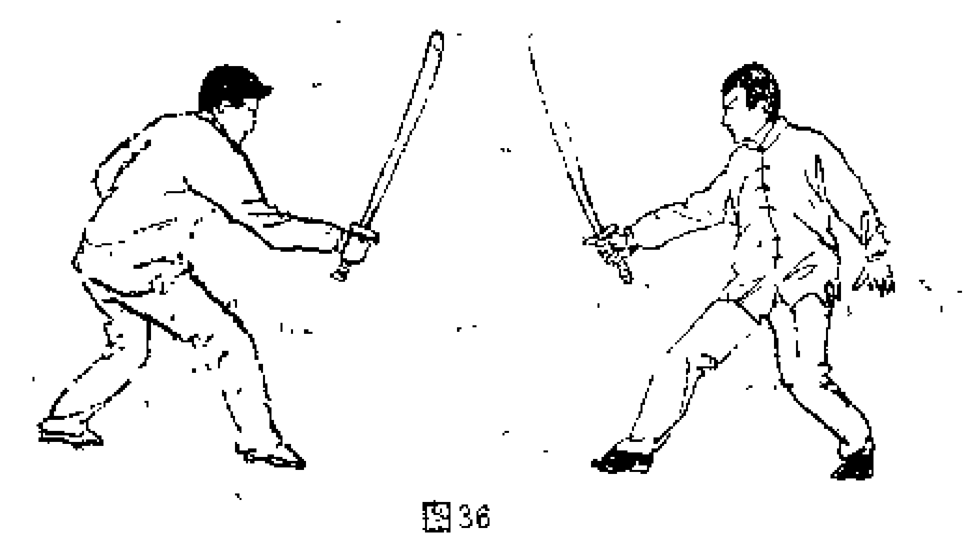


图36

防正面劈还砍法

当乙方正面劈向甲方时，甲方右脚立即向左前方上步，身体下潜，闪开乙方之兵器，同时砍向乙方的腿、膝等部位。（图37）

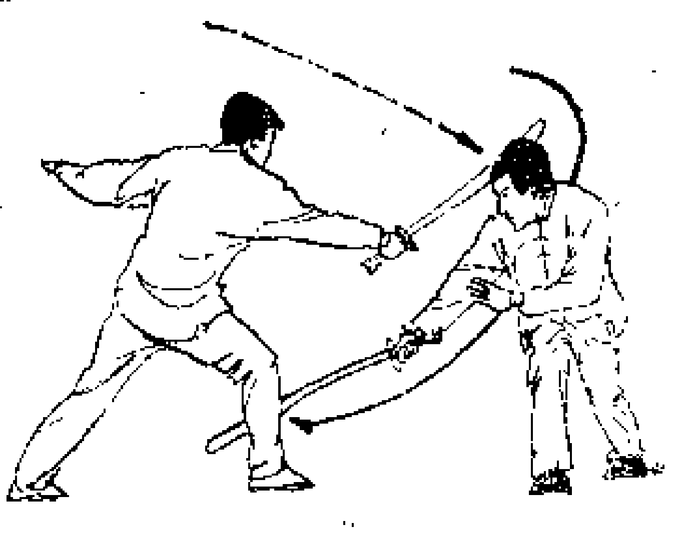


图37

（3）防劈还斩法

预备势同前。（图38）

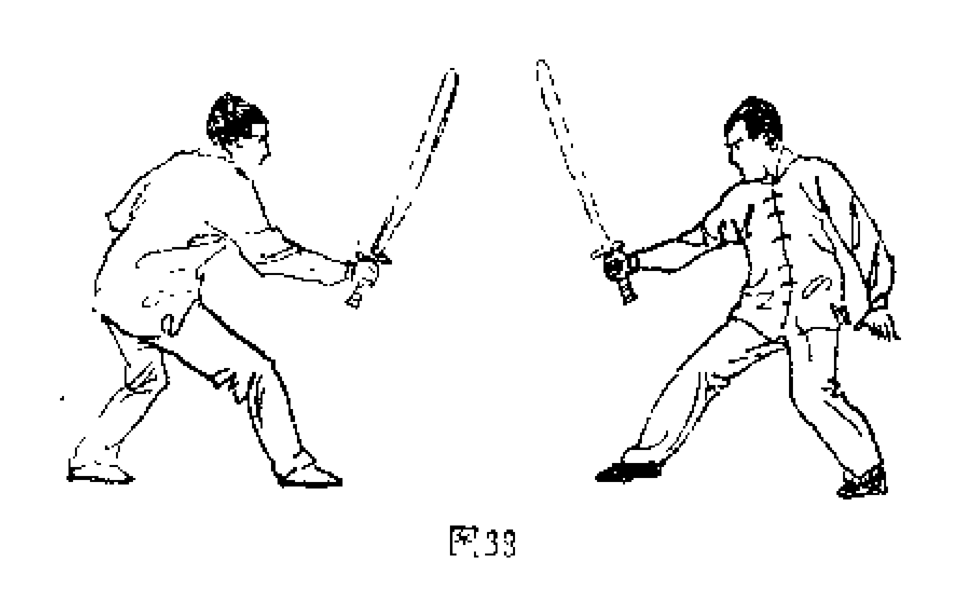


图38

防外侧劈还斩法

当乙方前腿上步，同时侧劈向甲方时，甲方立即向左侧闪步，避开乙方之兵器，并同时斩向乙方的头、肋、腿等部位。（图39、40）

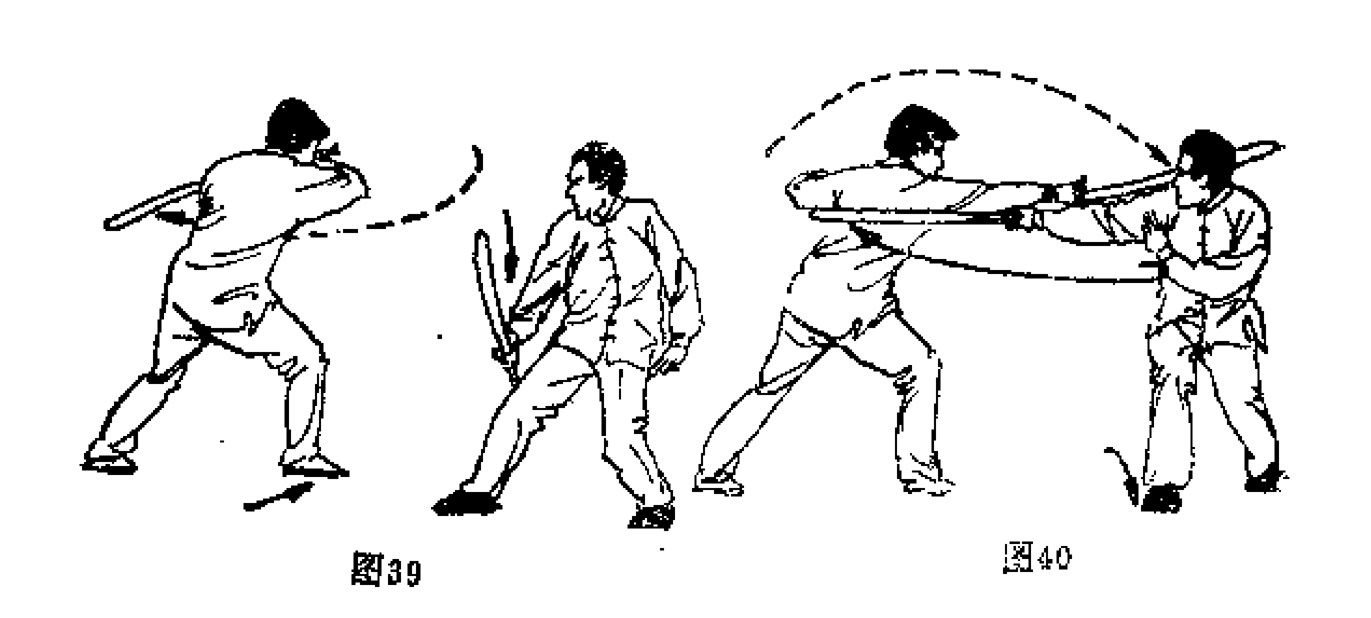


图39　　图40

3　防砍还击法

（1）防砍还劈法

预备势同前。（图41）。

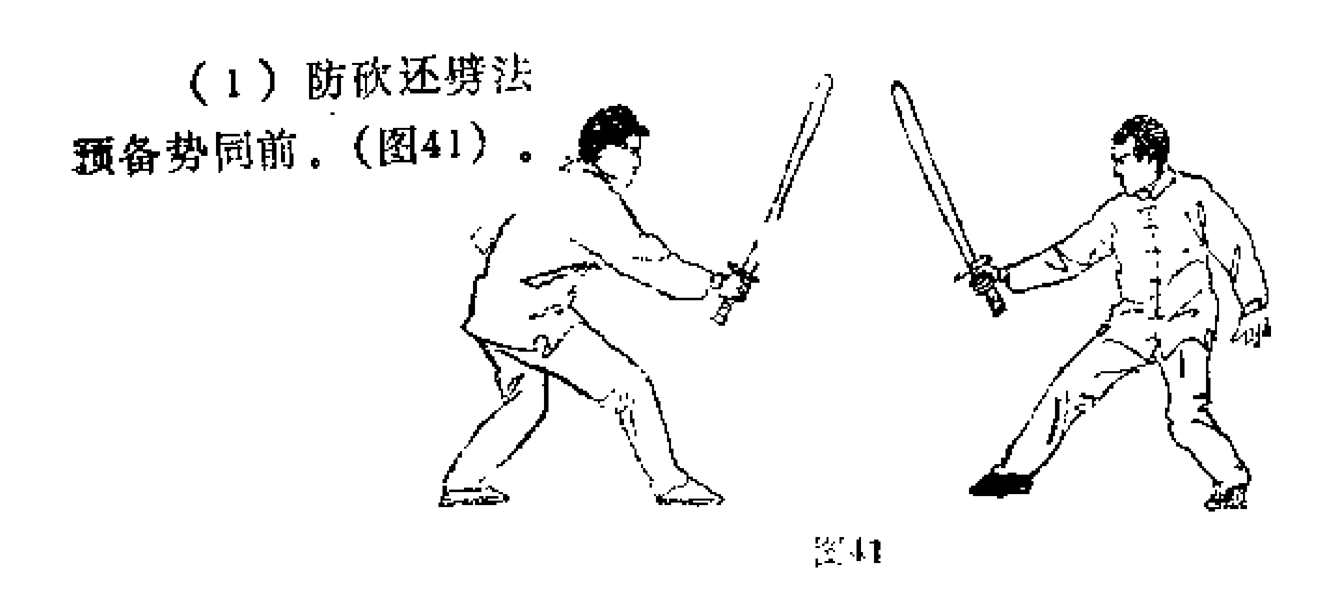


图41

①防砍腿还劈头法

当乙方前后两腿依次向左前进步，同时砍向甲方腿部时，甲方前腿立即上提，使之兵器落空，即而顺势举兵劈向乙方的头、肩等部位。（图42、43）

图42

图43

② 防平砍还劈头法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时平砍甲方时，甲方立即使兵器由下至上挡截住乙方之兵器，（图44、45），即而抡劈向乙方的头、颈等部位。（图46）

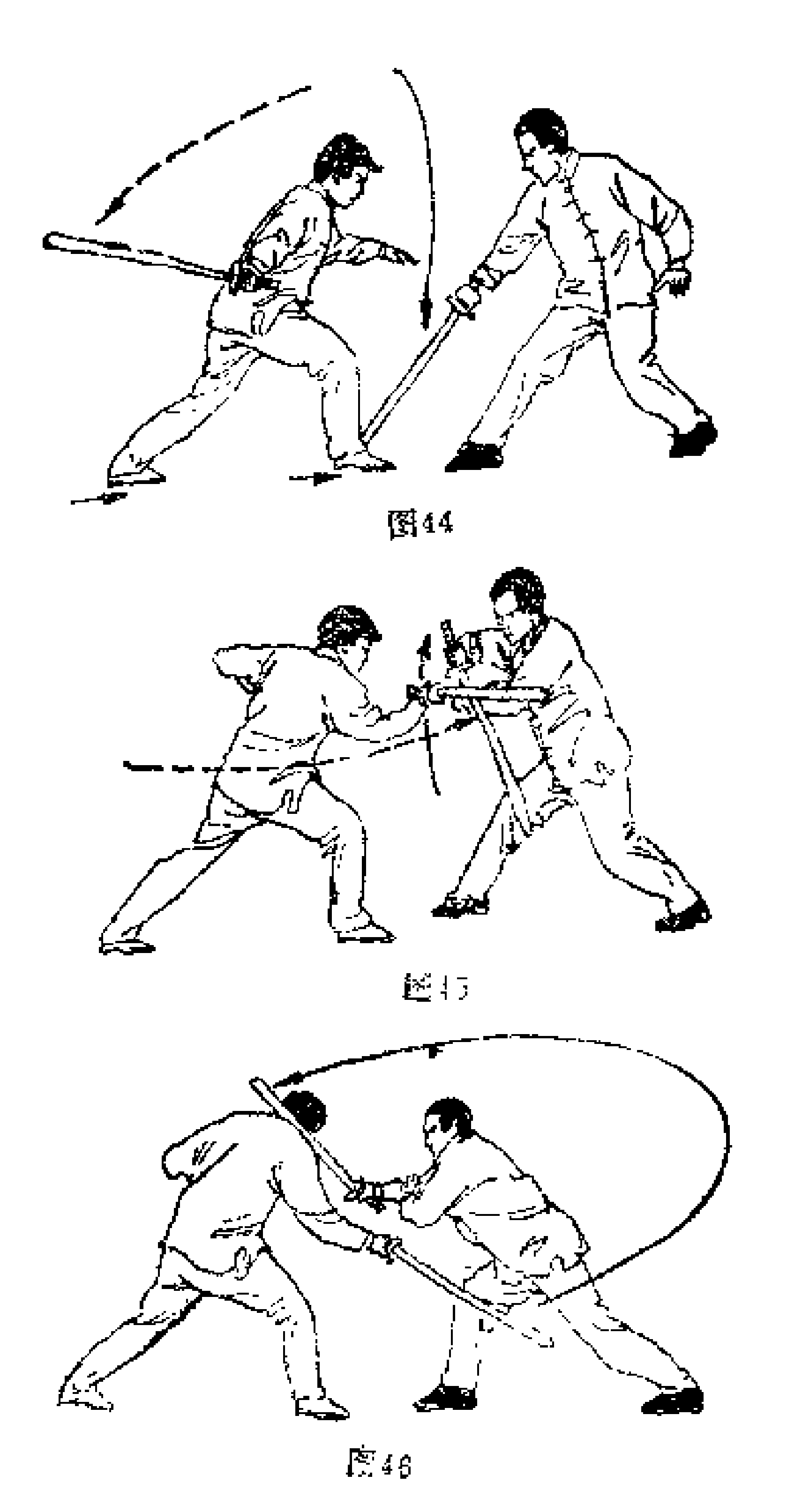


图44

图45

图46

（2）防砍还砍法

预备势同前。（图47）

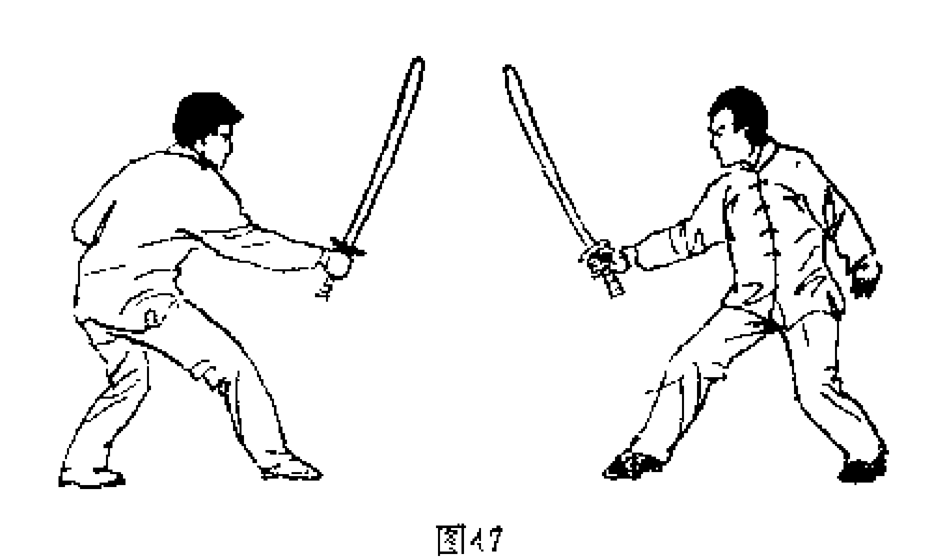


图47

① 防上砍还砍头砍肋法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时砍向甲方时，甲方立即用兵器由下向上撩，使兵器与乙方兵器相击、阻拦之，即而顺势抡砍向乙方的头或肋部。（图48—51）

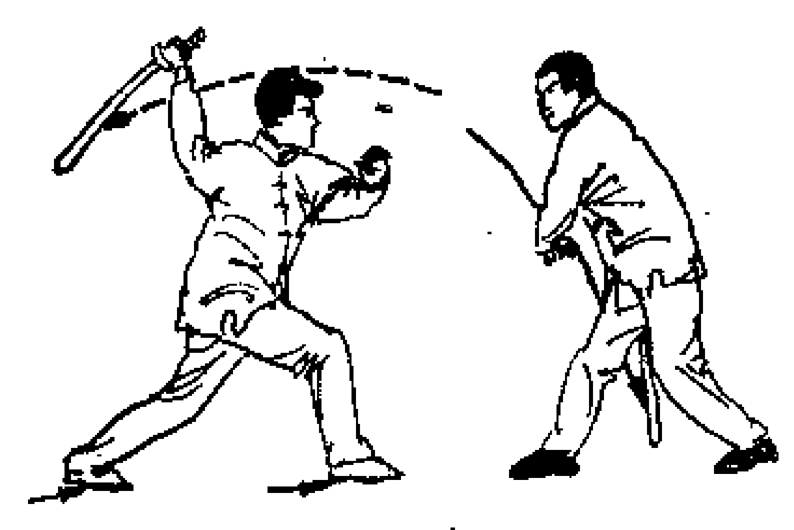


图48

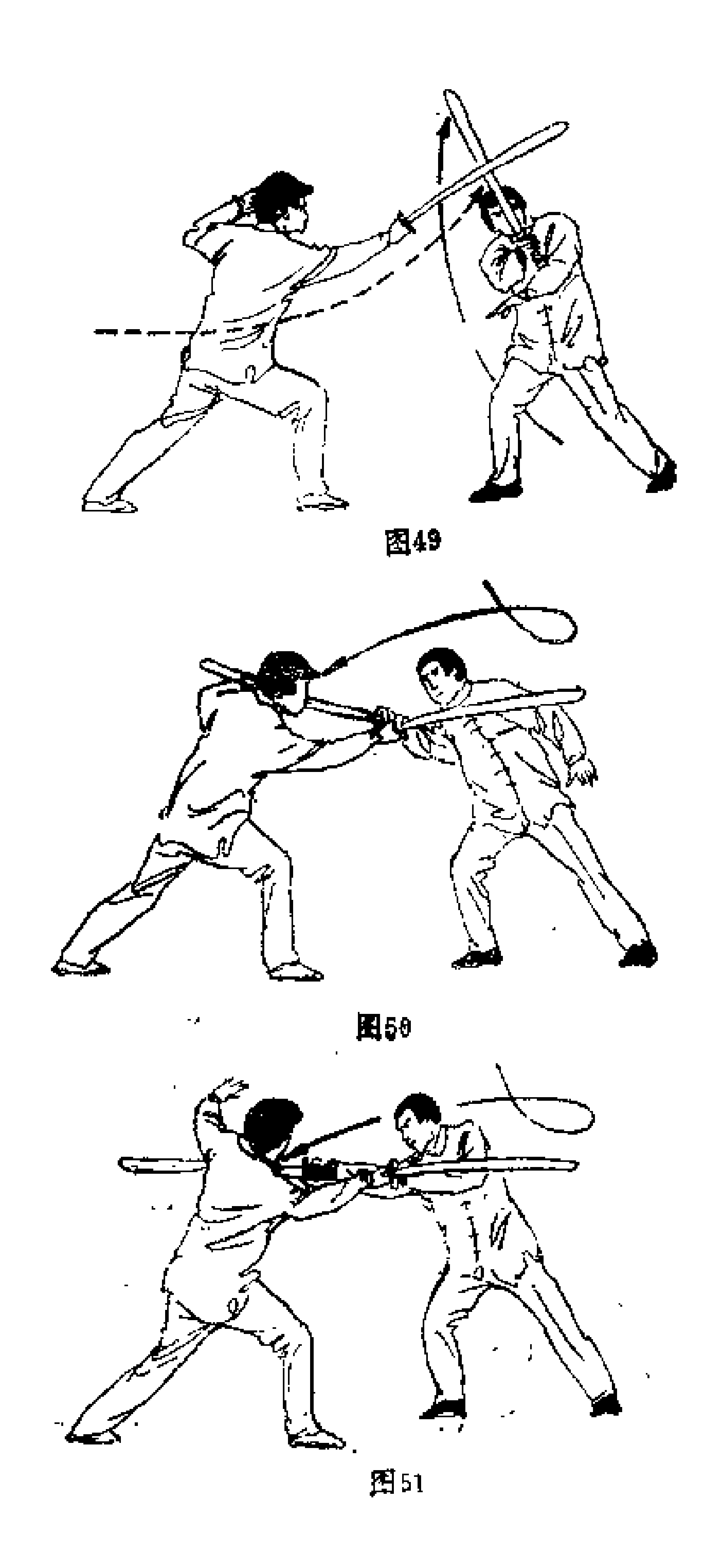


图49

图50

图51

（3）防砍还撩法

预备势同前。（图52）

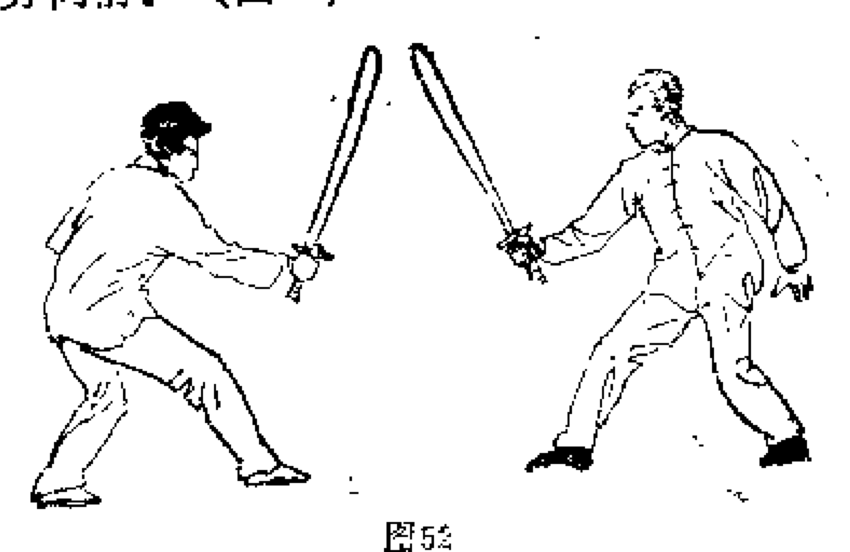


图52

防上砍还撩裆、肋法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时上砍甲方时，甲方身体立即左转，并使兵器横格，拦截住乙方兵器，即而顺势撩向乙方的肋、裆等部位。（图53、54）

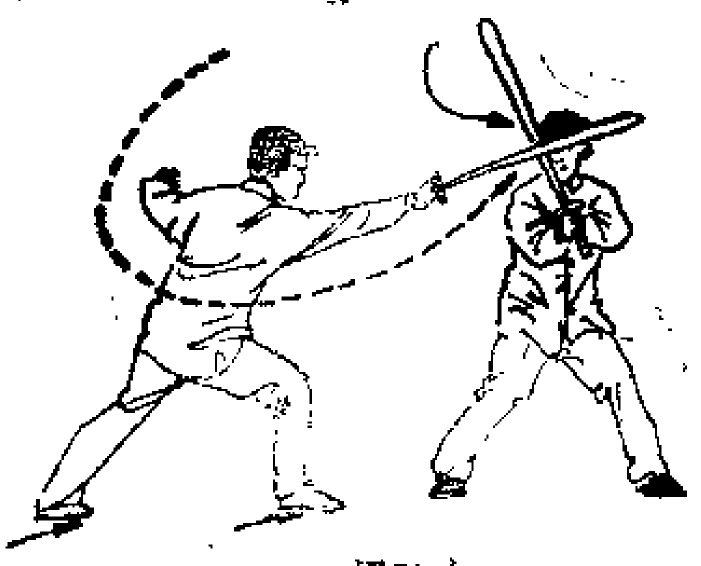


图53

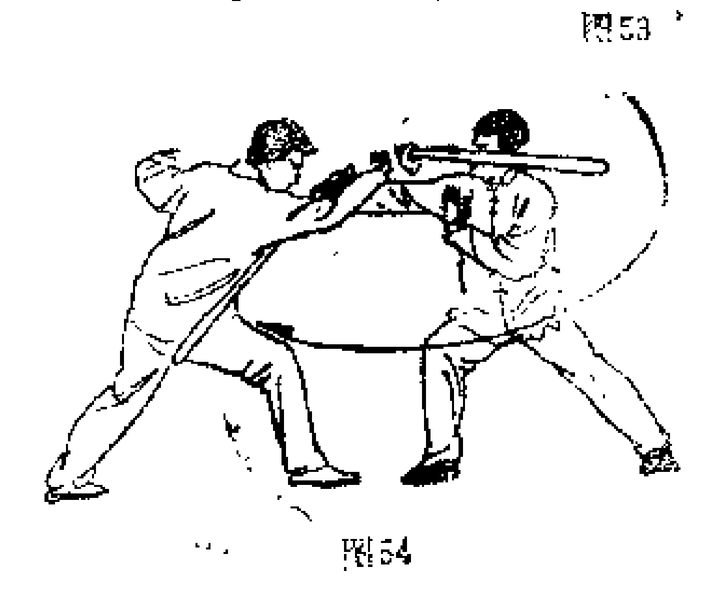


图54

（4）防砍还点法

预备势同前。（图55）

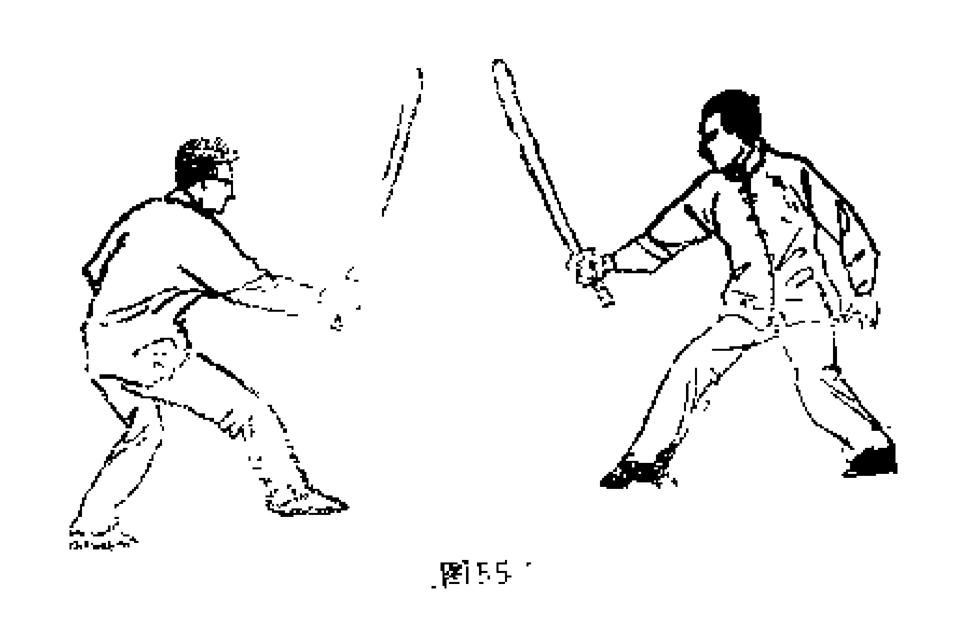


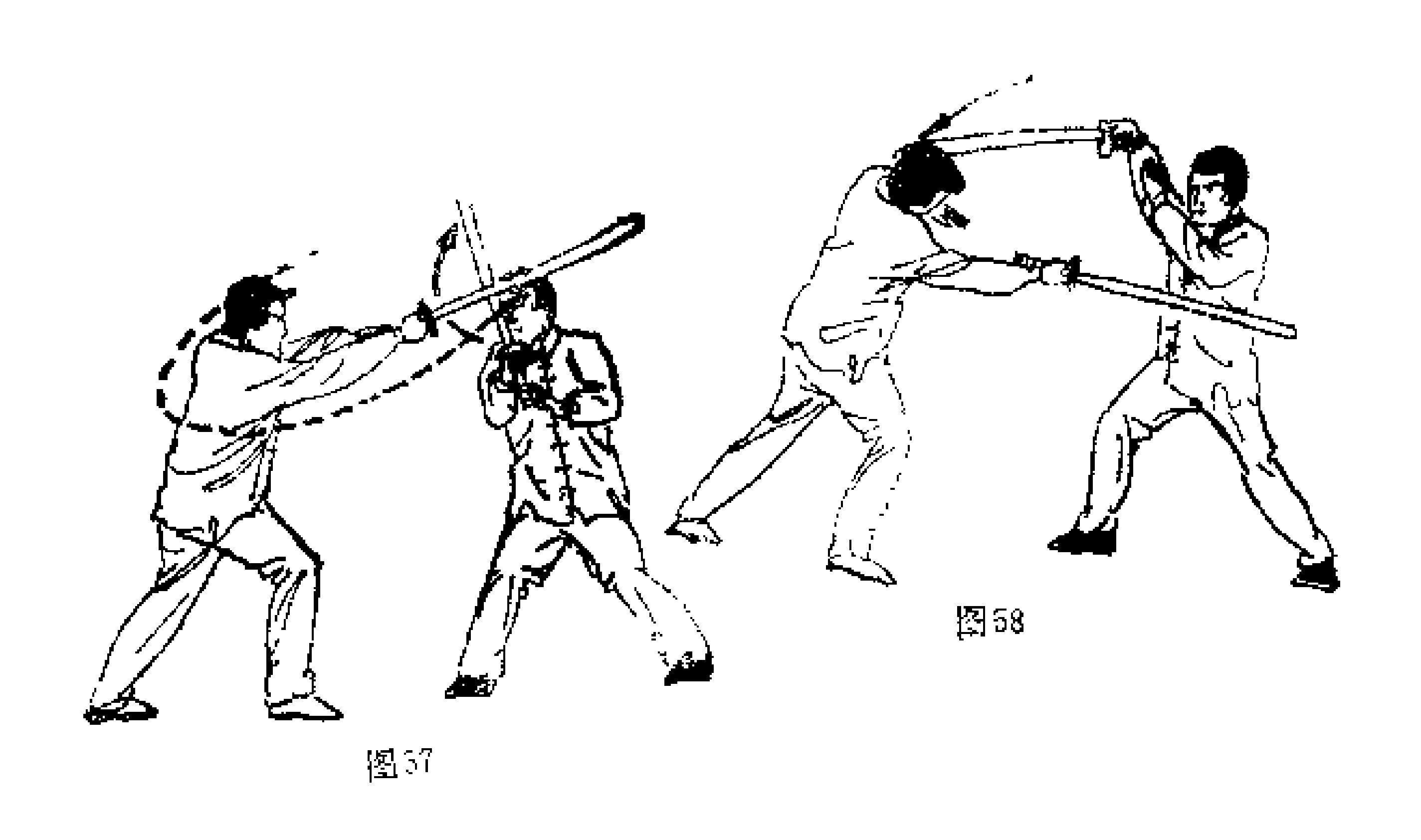
图55

① 防上砍还点头法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时砍向甲方时，甲方身体立即左转闪身，并用力横格挡乙方砍来之兵器，即而顺势点向乙方的头面、肩等部位（图56—58）。

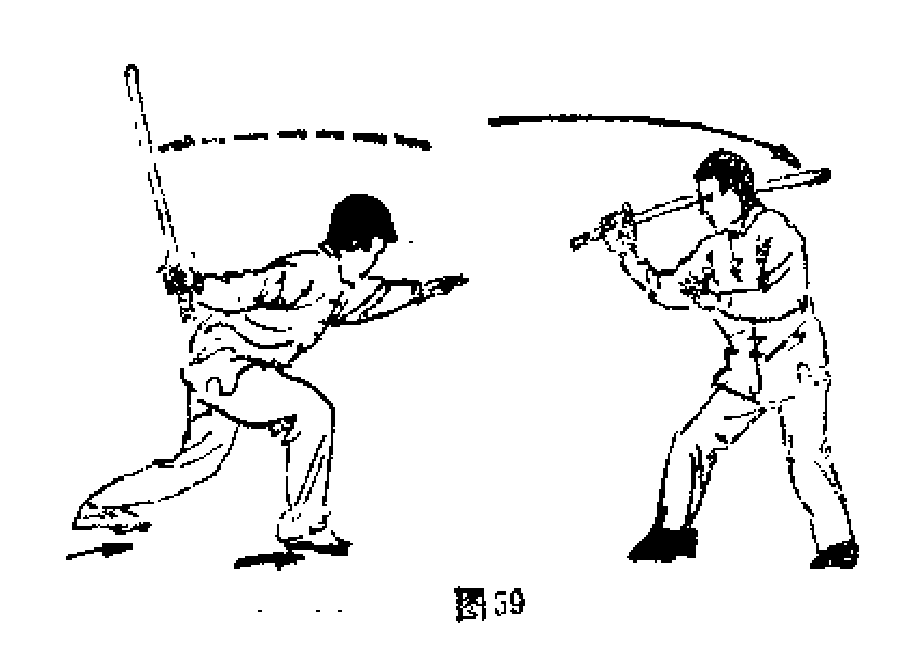


图56


图57　图58

②防下砍还点头法

当乙方前后两脚依次向前进步，并把兵器上举欲向甲砍来时，甲将兵器后收准备点之（图59）；乙向甲腿部砍来，


图59

甲迅速跳起，同时向乙方头部点击。（图60）

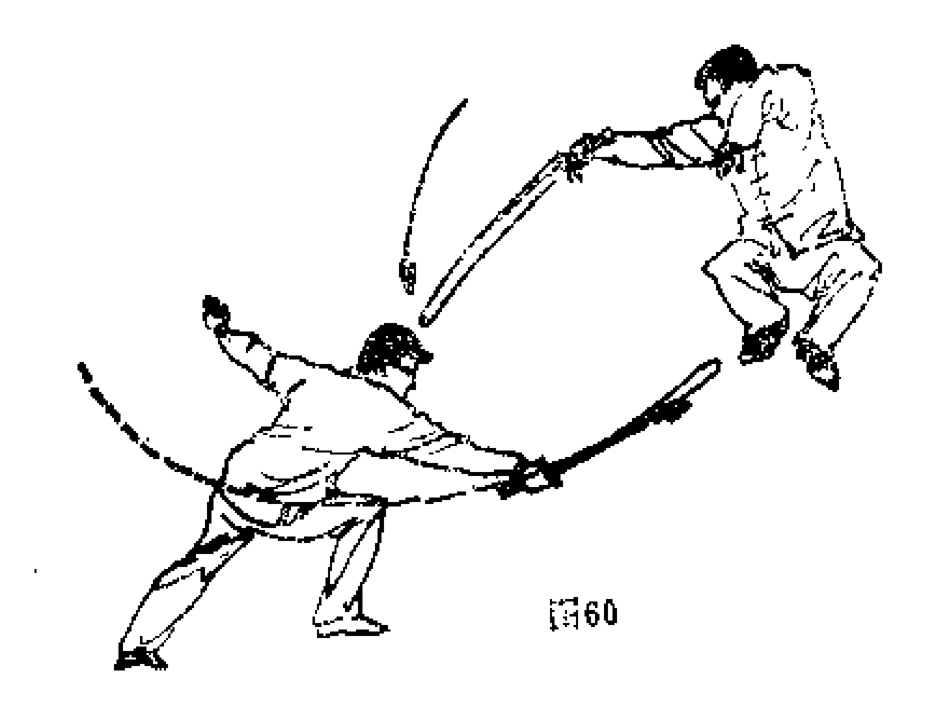


图60

4 防斩还击法

（1）防斩还刺法

预备势同前。（图61）

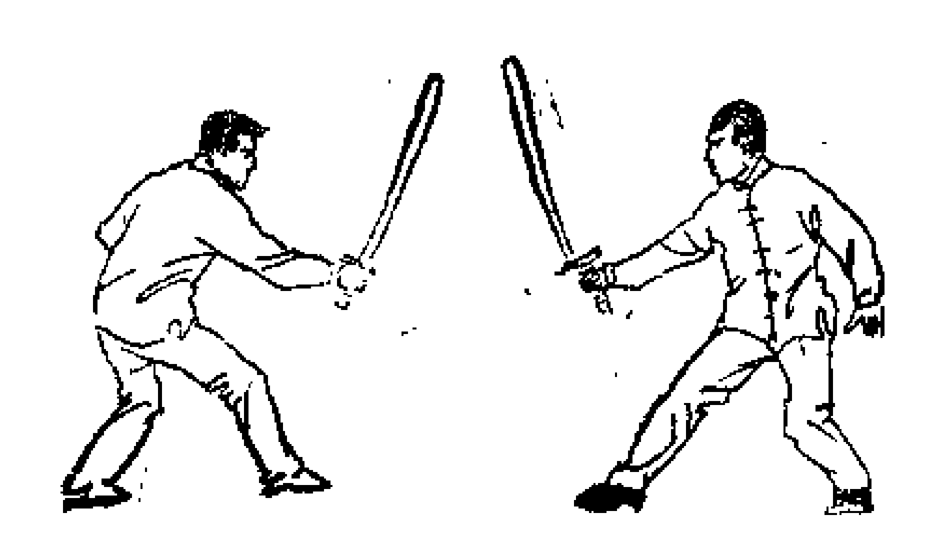


图61

④ 防斩肋还刺腹法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时顺势斩向甲方时，甲方后腿立即向左前方上步，身体右转，并使兵器由上至下格挡住乙方斩来之兵器，即而顺势刺向乙方的腹部。(图62—64)

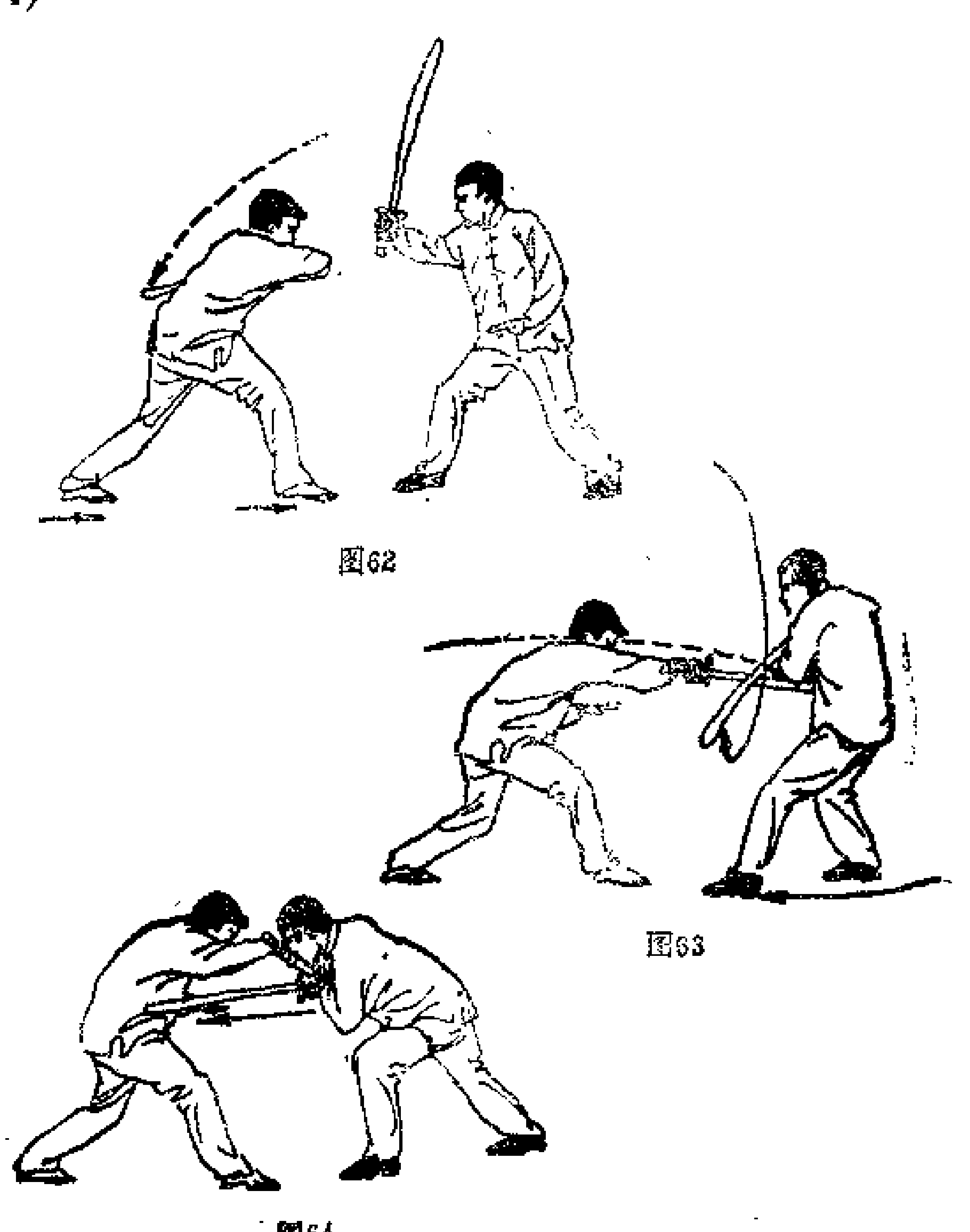


图62

图63

图64

（2）防斩还劈法

预备势同前。（图65）

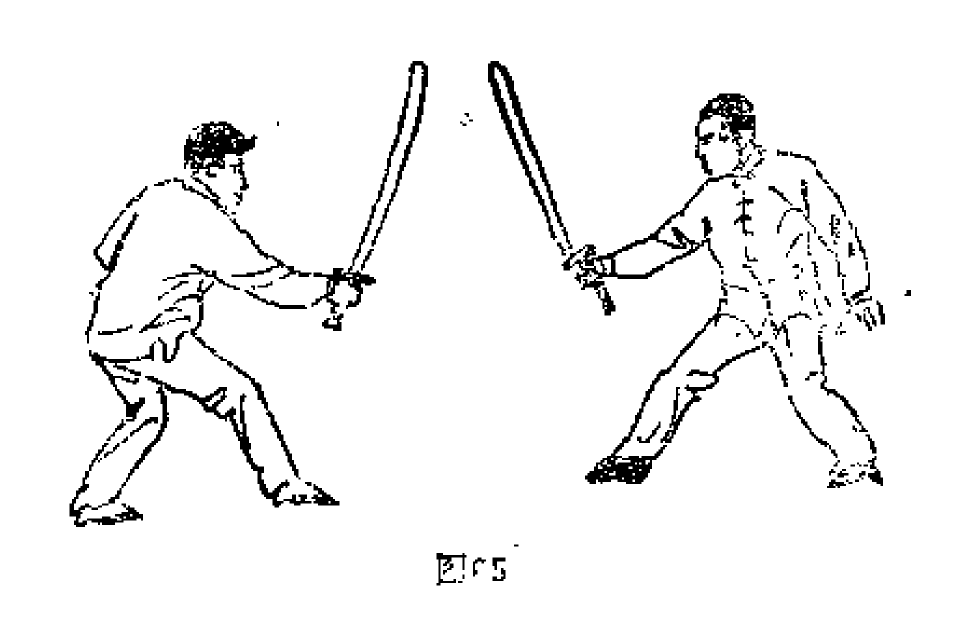


图65

防斩腿还劈头、背法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时斩向甲方腿部时，甲方前腿立即提起，使对方兵器落空，身体顺势前挥抡劈向乙方的头、背部。（图66、67）

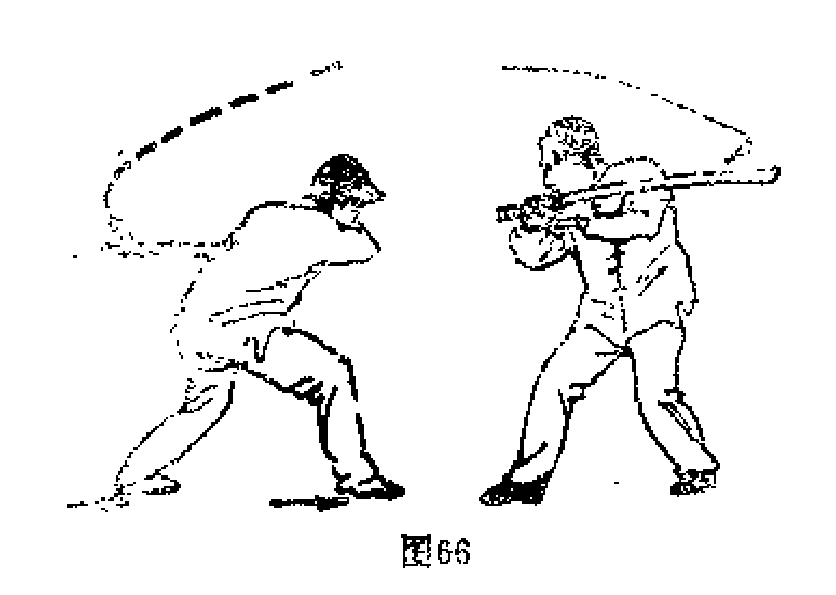


图66

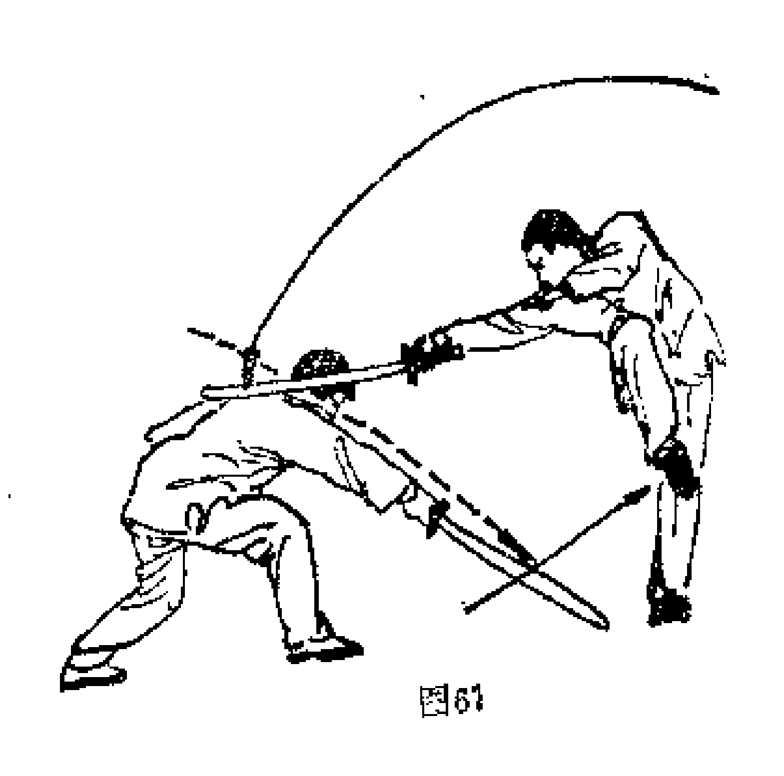


图67

（3）防斩还斩法

预备势同前。（图68）

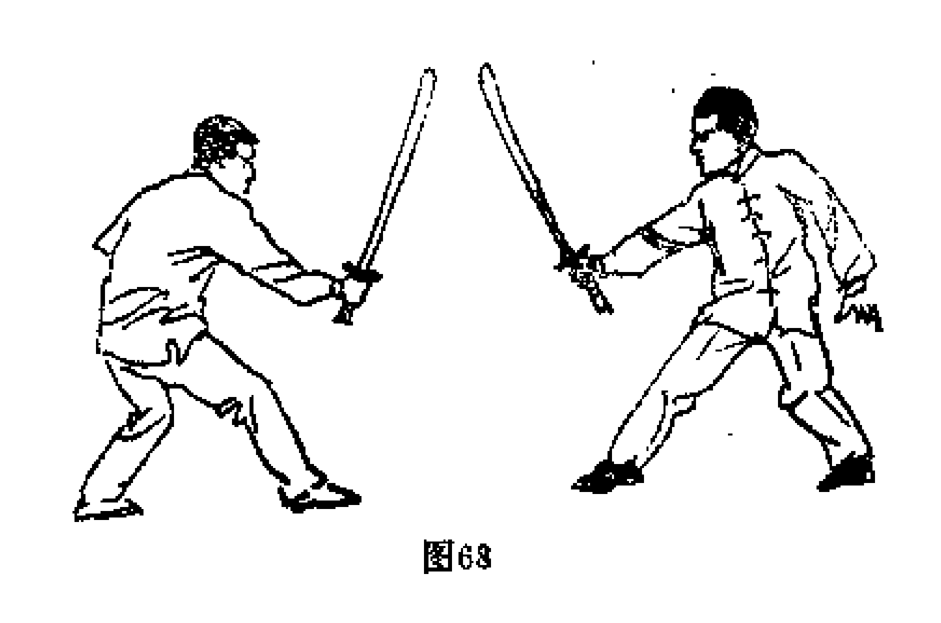


图68

防斩头还斩头、背法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时顺势斩向甲方头部时，甲立即使兵器由下至右上击打格挡住乙方之兵器，即而

后腿向左前方上步，顺势抡斩向乙方的头、背等部位。（图69—71）

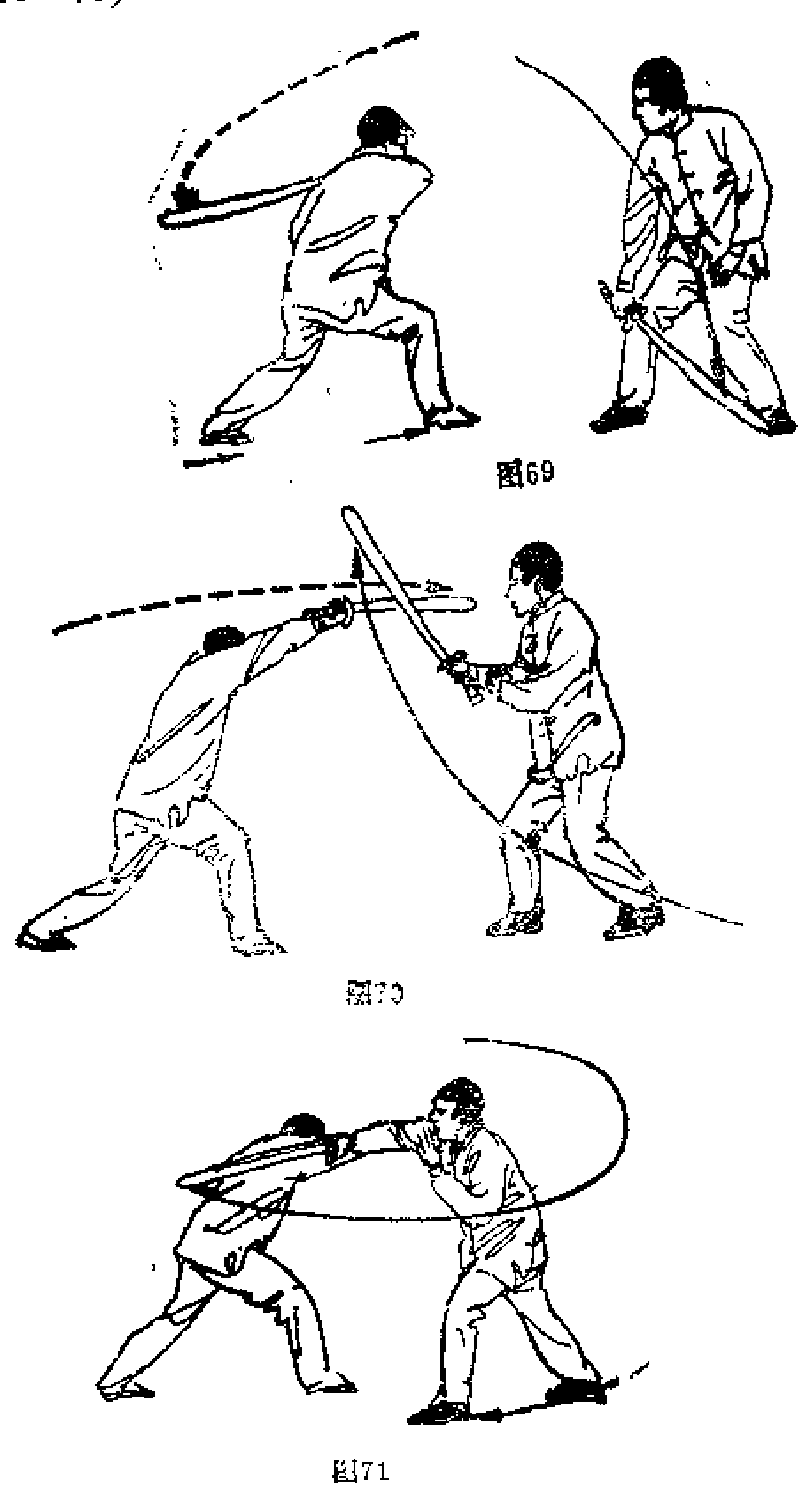


图69

图70

图71

（4）防斩还撩法

预备势同前。（图72）

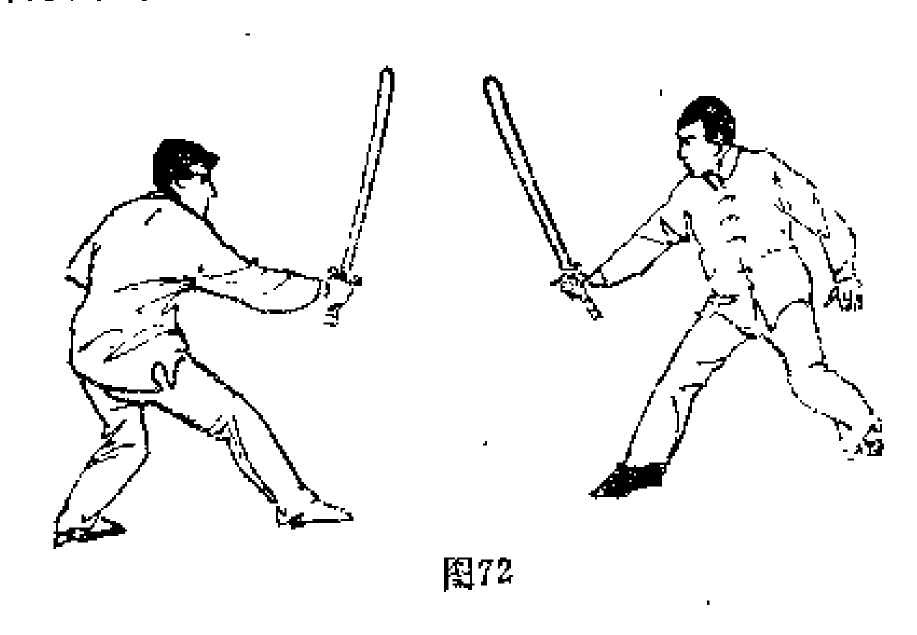


图72

防斩头还撩腹、裆法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时顺势斩向甲方头部时，甲方后腿立即向左前方上步，身体右闪转，同时使兵器横格挡住乙方之兵器，即而顺势撩向乙方的腹、裆部。（图73—75）

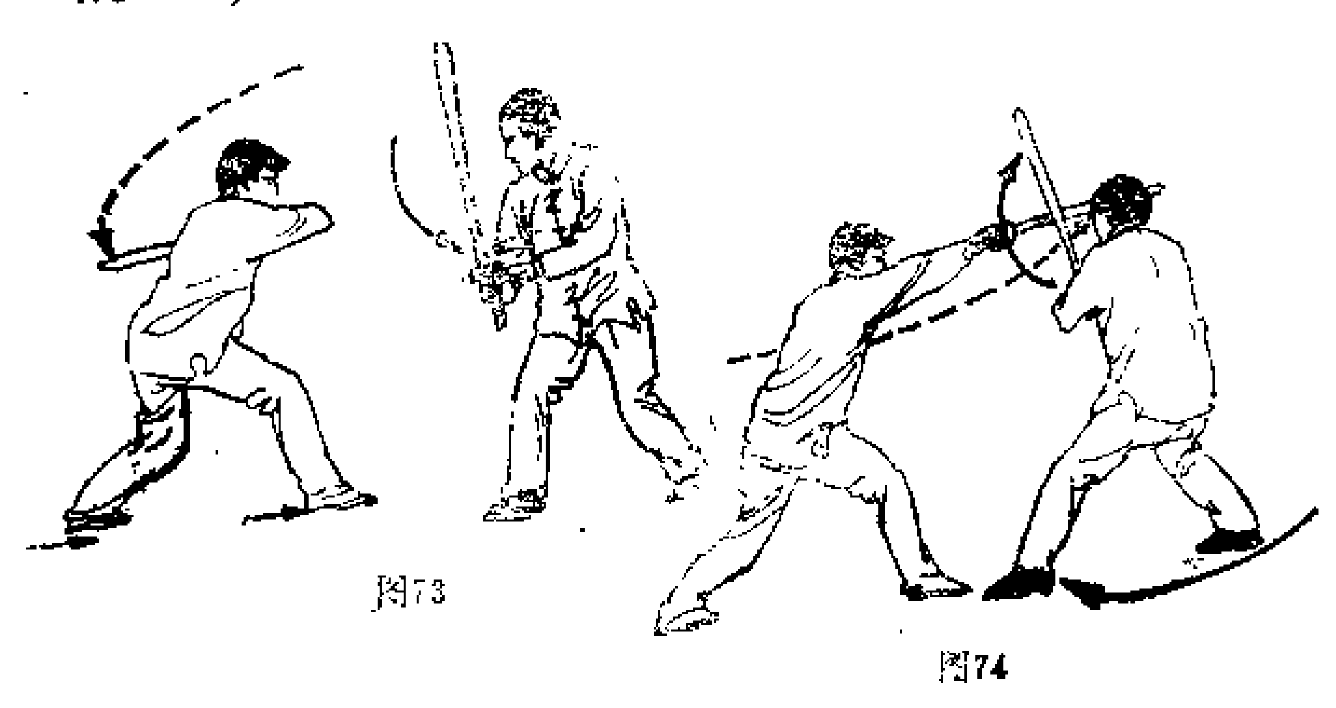


图73

图74



图75

（5）防斩还点法

预备势同前。（图76）

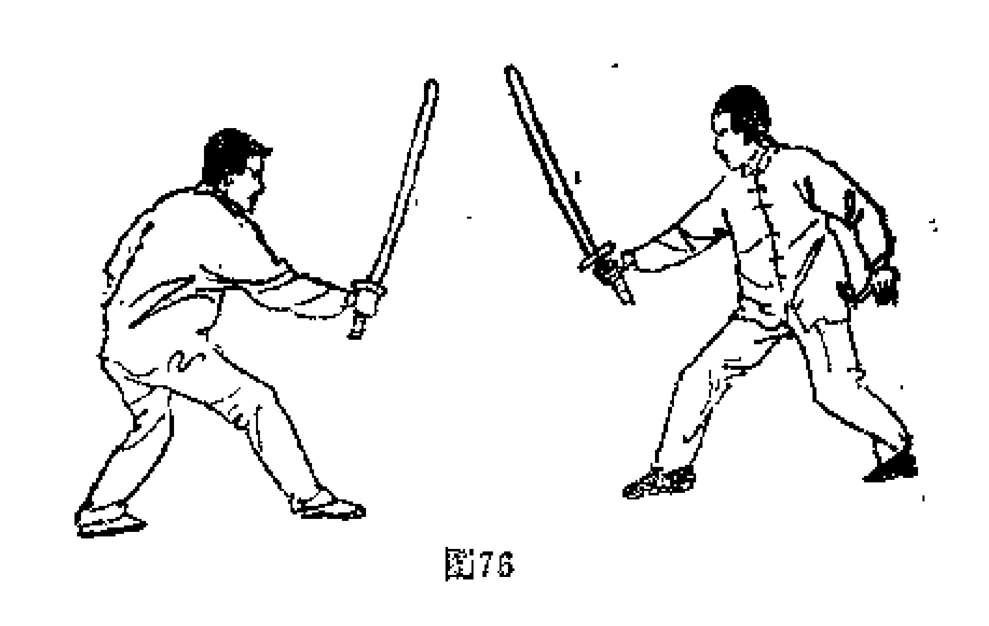


图76

①　防平斩还点头法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时顺势平斩向甲方时，甲方身体立即右转，使兵器格挡住乙方之兵器，并以左手护腕，以抵抗击力，即而提膝点向乙方头部以增大点力，

或直接点向乙方头部。（图77—80）

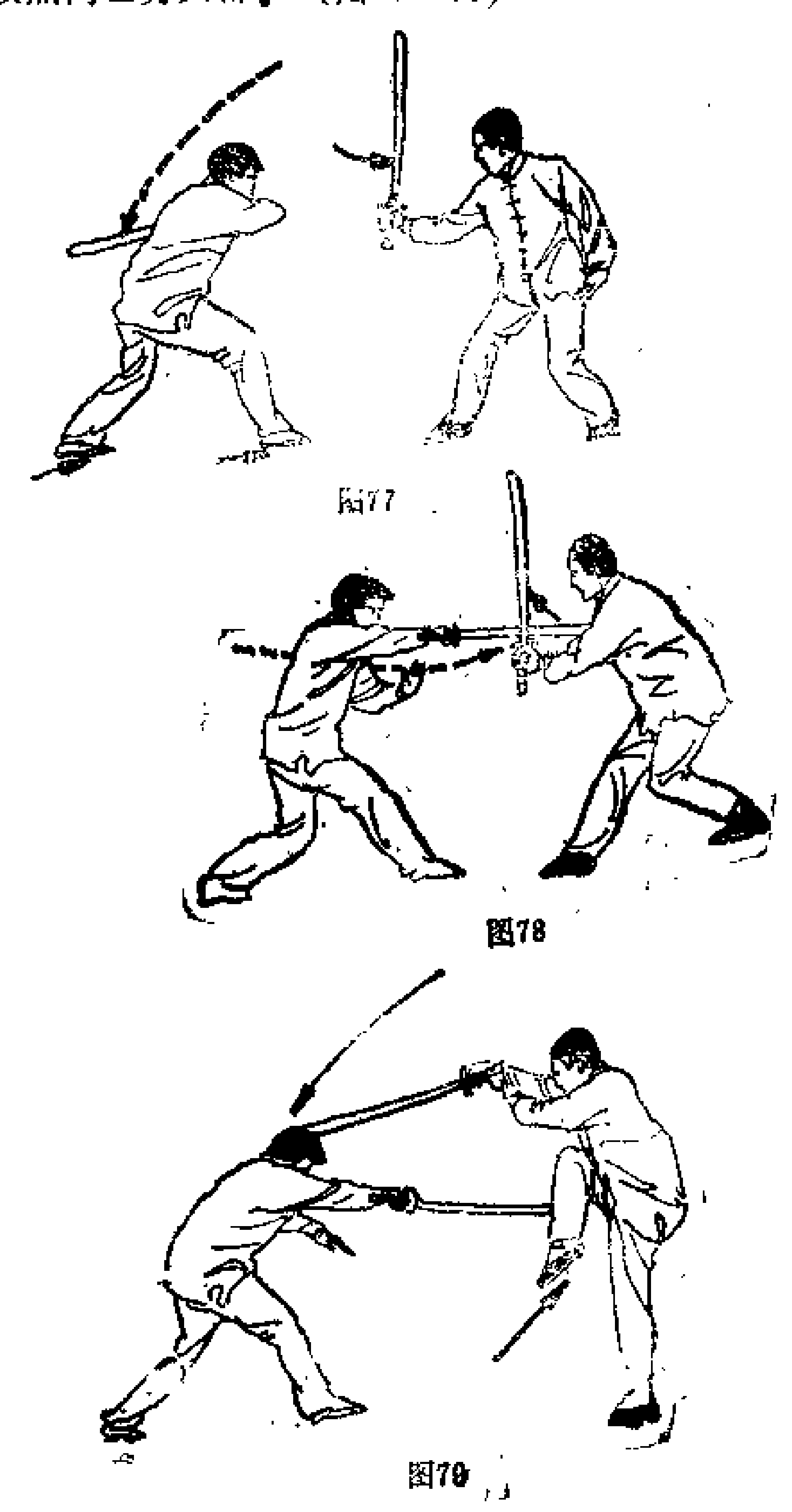


图77

图78

图79

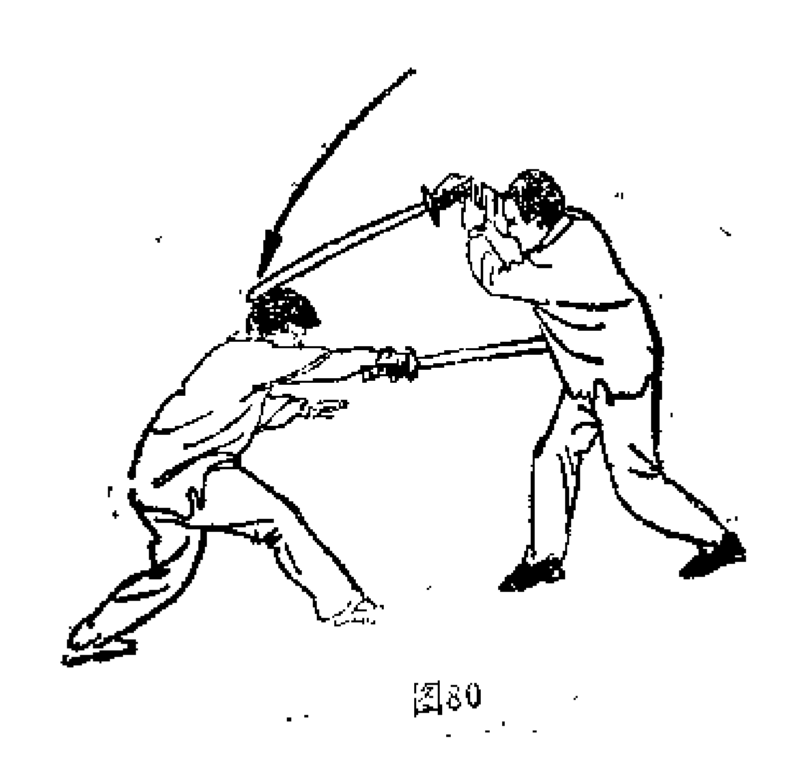


图80

② 防外上斩还点头法

当乙方前后两腿依次向左前方进步，并同时外上斩向甲方时，甲方身体立即右转闪身，使兵器格挡住乙方之兵器，并以左手护腕，以抗击力，即而顺势点向乙方的头部。（图81—83）

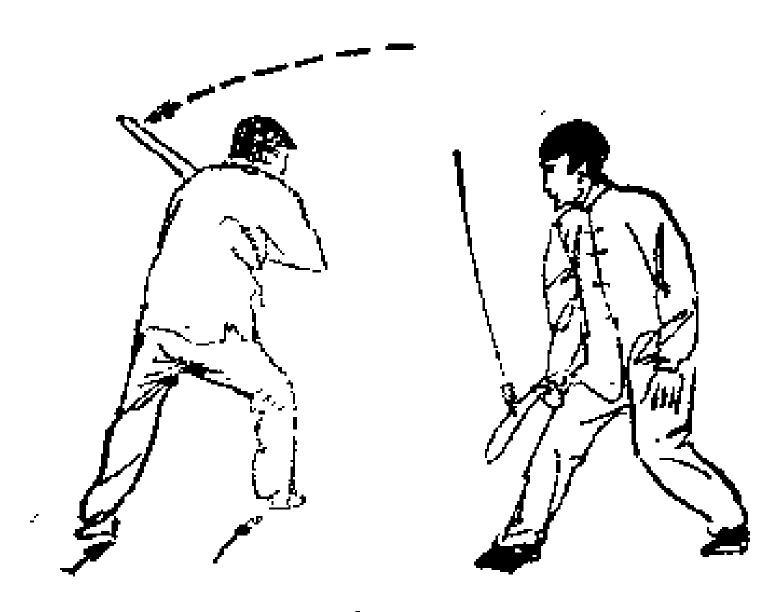


图81

图82

图83

5 防撩还击法

（1）防撩还刺法

预备势同前。(图84)

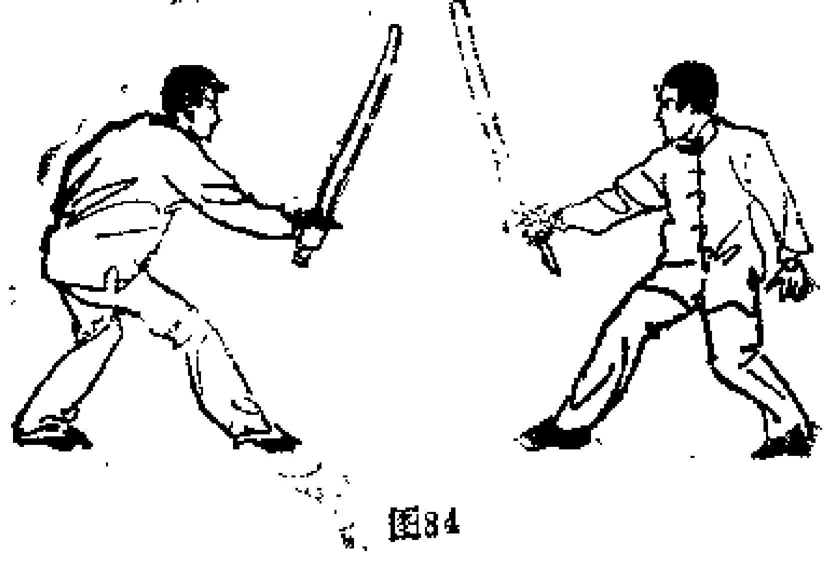


图84

① 防反撩还刺腹、裆法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时反撩向甲方时，甲方身体立即右转，并使兵器下带，挡击住乙方之兵器，即而顺势刺向乙方的腹或裆部。（图85—87）

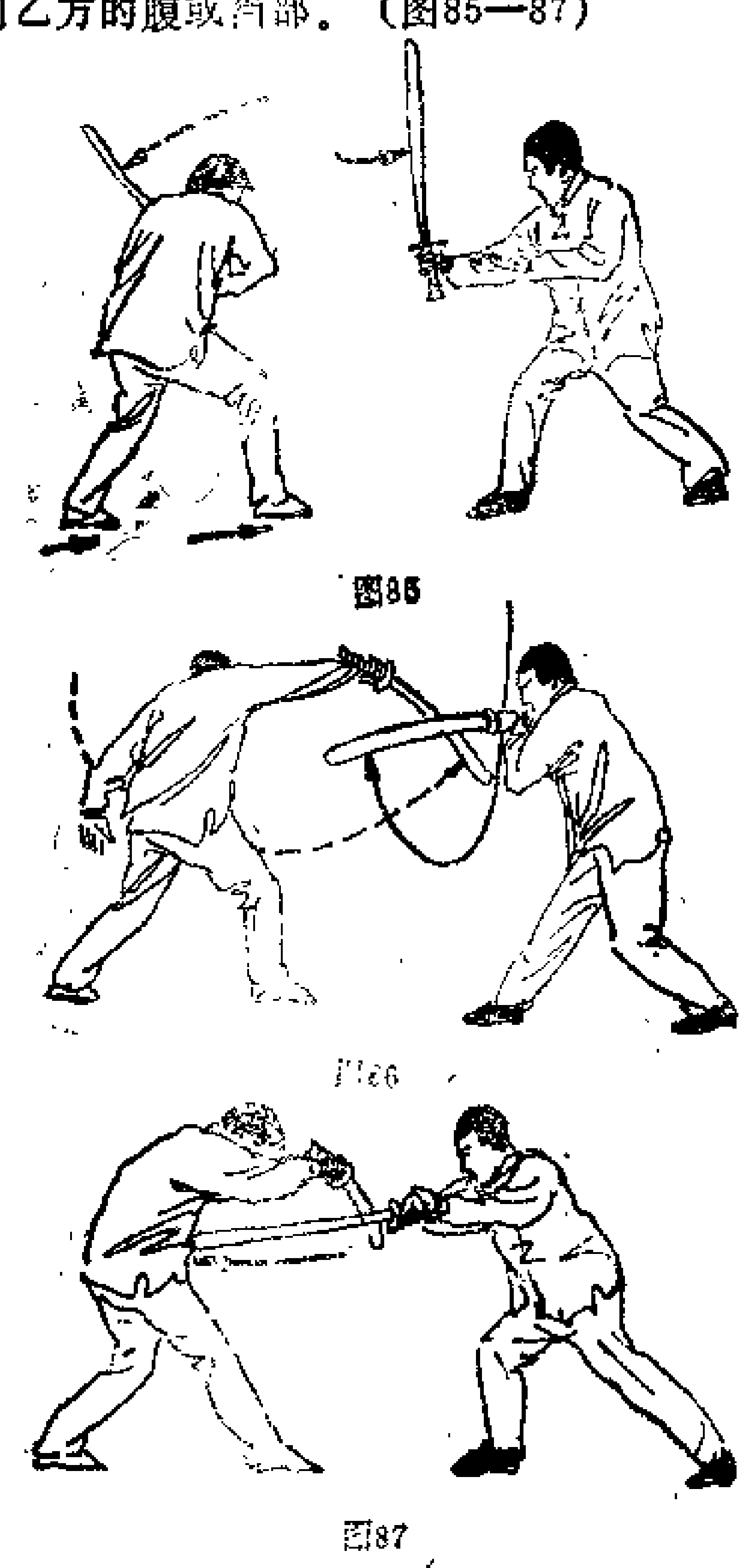


图85

图86

图87

② 防正撩还刺腹法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时正撩向甲方时，甲方身体立即左内转，使兵器向侧下砍击，格挡乙方之兵器，并以左手护腕增加抗击力，即而顺势刺向乙方的腹部。(图88—90)

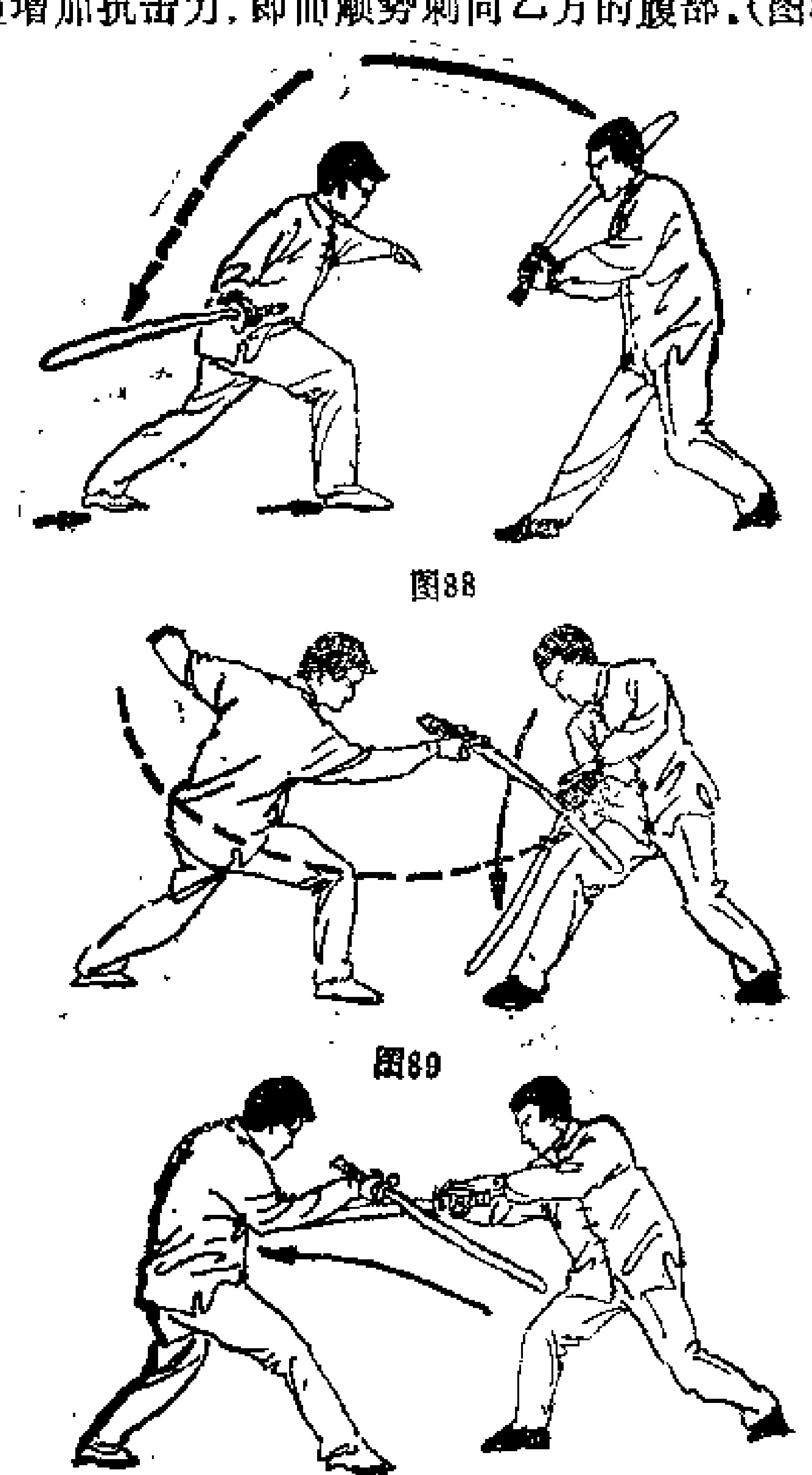


图88

图89

图90

（2）防撩还劈法

预备势同前。（图91）

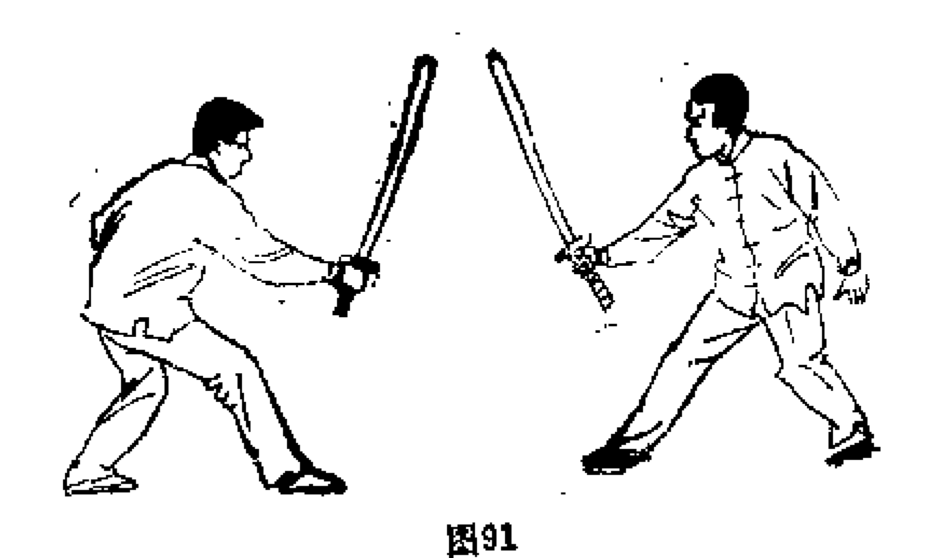


图91

防反撩裆还劈背法

当乙方前腿上步，后腿插步，同时反撩向甲方裆部时，甲方后腿立即前上成半马步，同时使兵器由上至下压挡住乙方之兵器，并以左手护腕以抗击力，即而抡劈向乙方的背部。（图92—94）

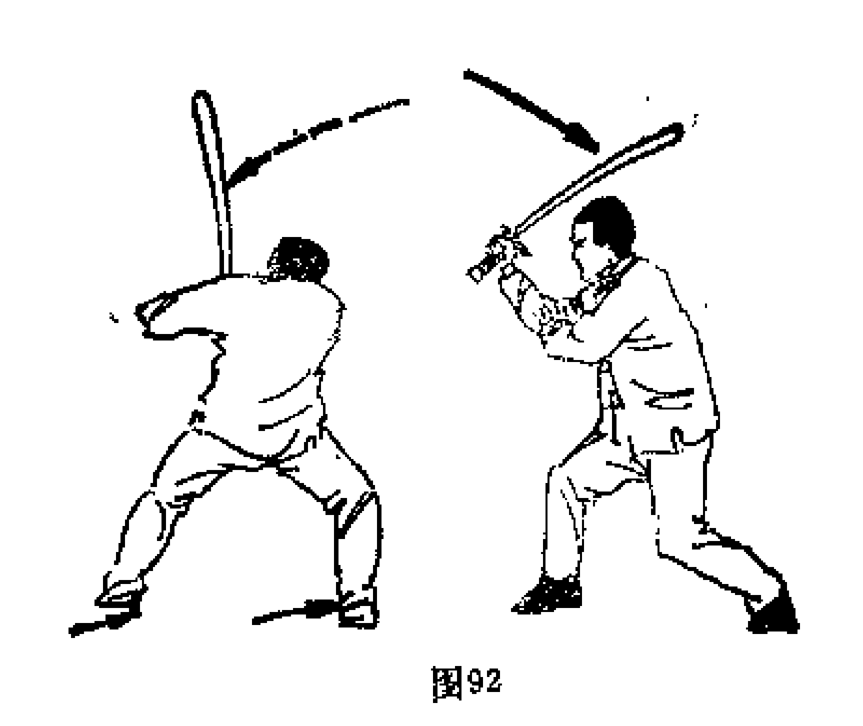


图92

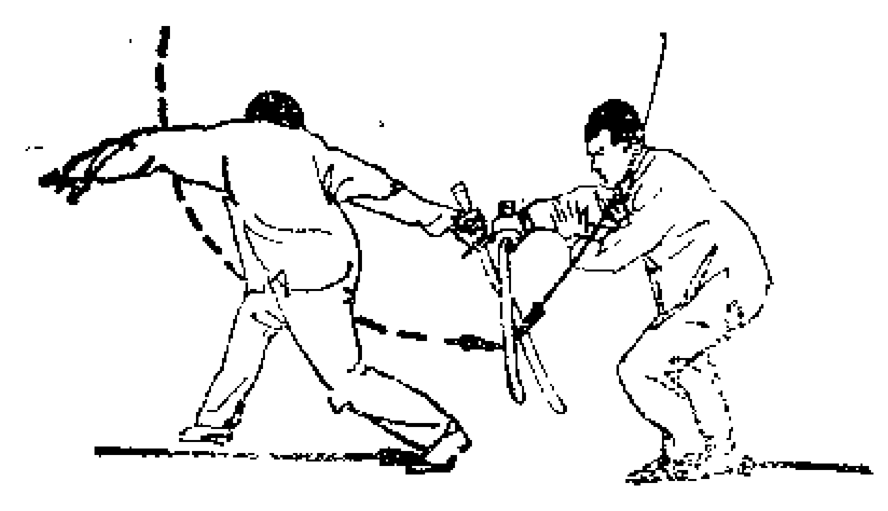


图93

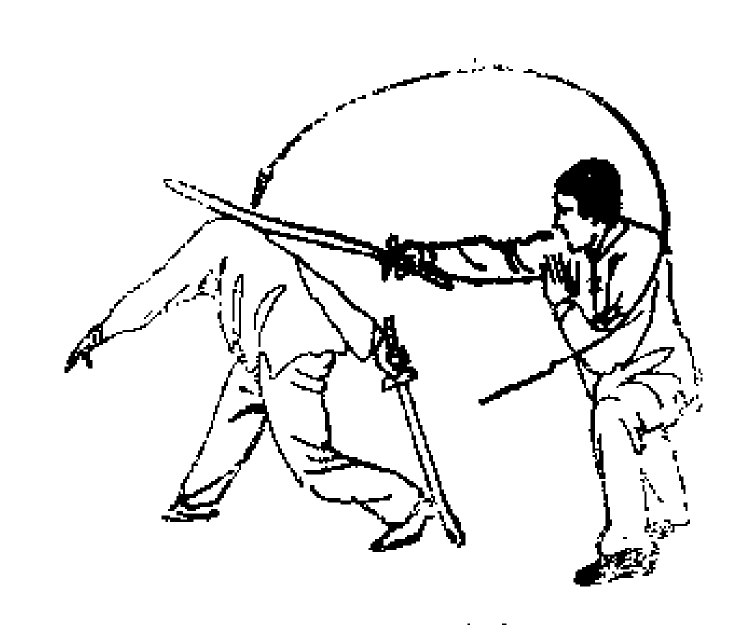


图94

（3）防撩还点法

预备势同前。

（图95）

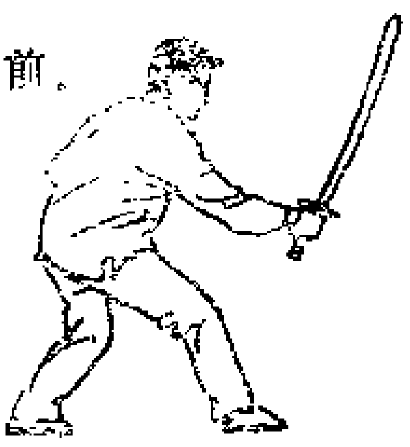




图95

防正撩臂还反点头法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时正撩向甲方臂部时，甲方上臂及身体立即后缩，并使得乙方兵器落空，即而顺势反点向乙方的头部。（图96—98）



图96

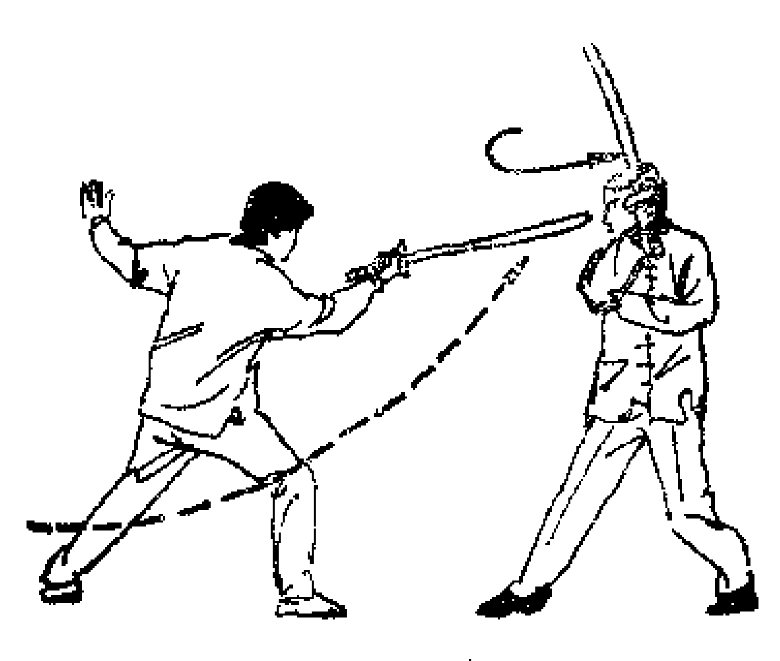


图97

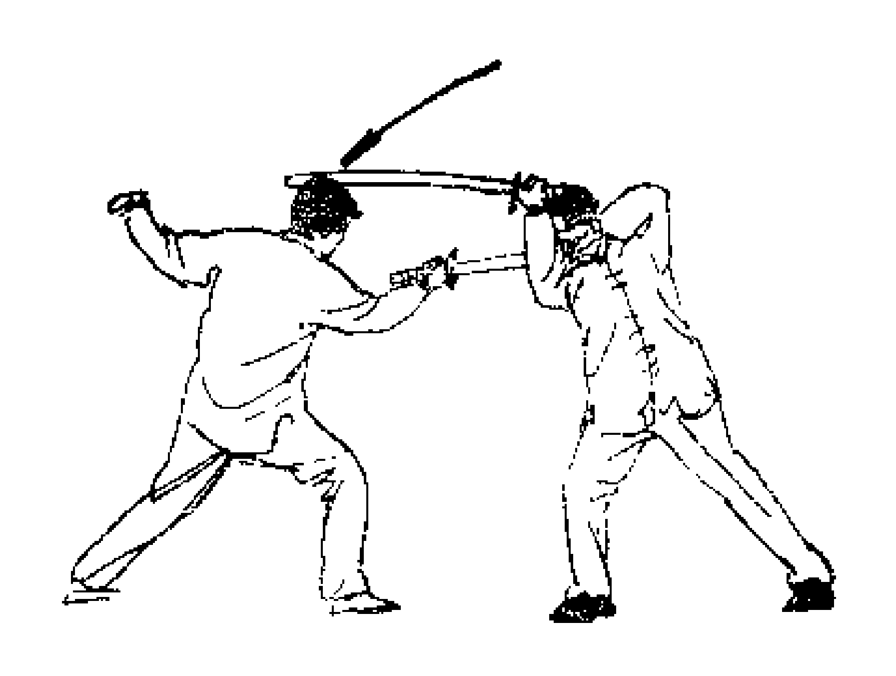


图98

6 防崩还击法

（1）防崩还刺法

预备势同前。（图99）

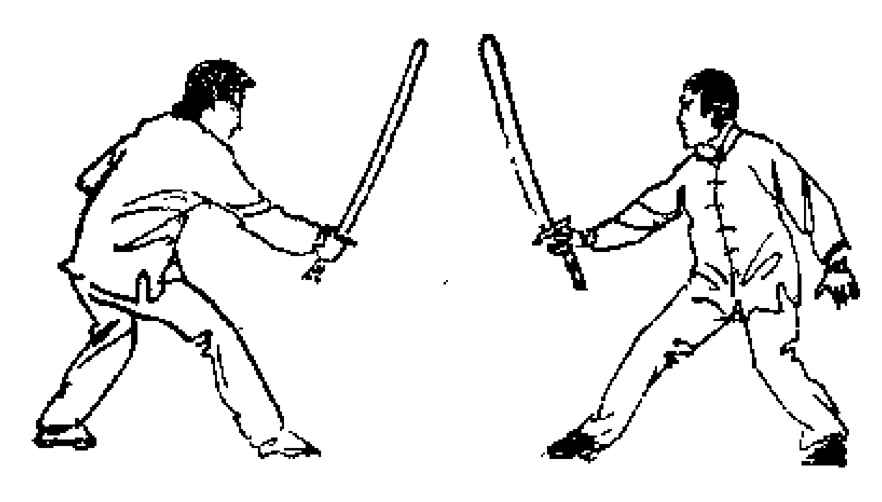


图99

防崩腕还刺腹、裆法

当乙方前后两腿依次向左前进步，同时崩向甲方腕部时，甲方前臂立即后撤，同时使兵器由上至下击打乙方之兵

器，即而顺势刺向乙方的腹、裆部。（图100—102）

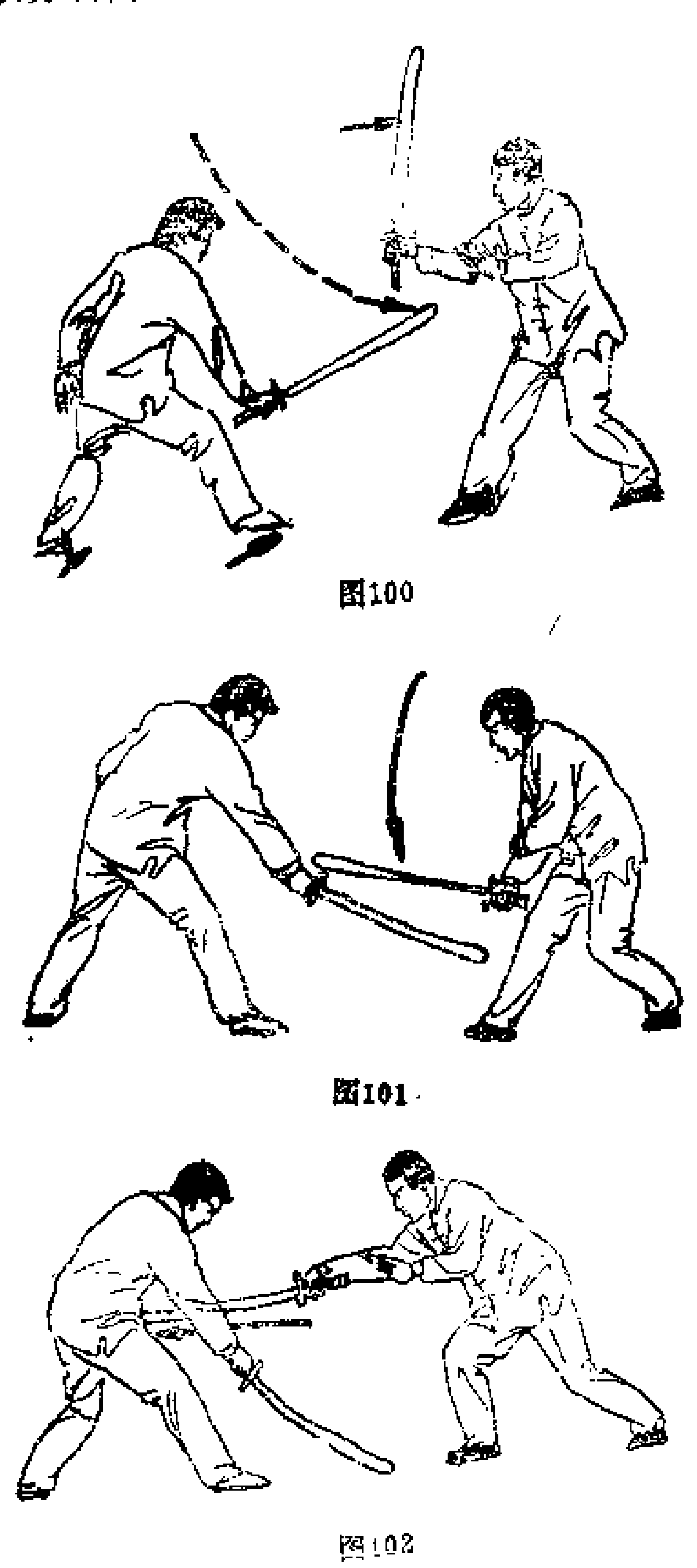


图100

图101

图102

（2）防崩还劈法

预备势同前。（图103）

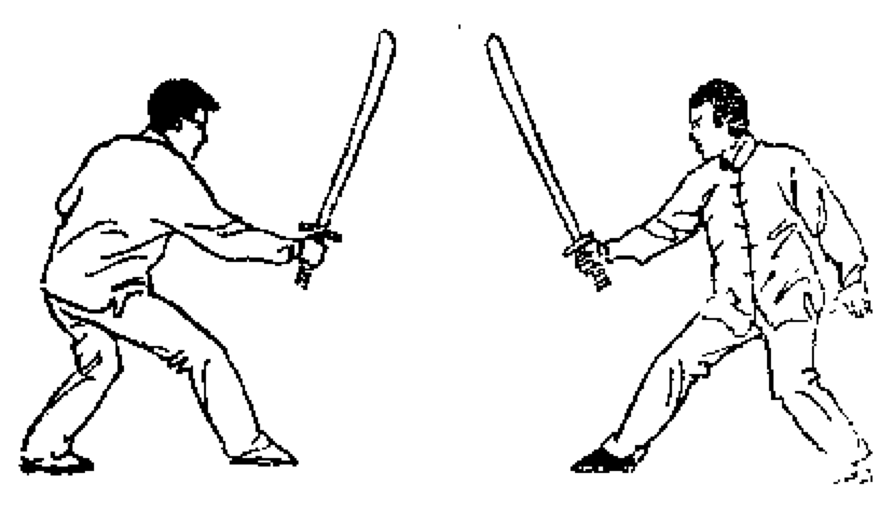


图103

防崩裆还劈头法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时崩向甲方裆部时，甲方身体立即后闪，使后腿同时向后侧退步，身体向左内转，即而顺势劈向乙方的头、颈等部位。（图104、105）

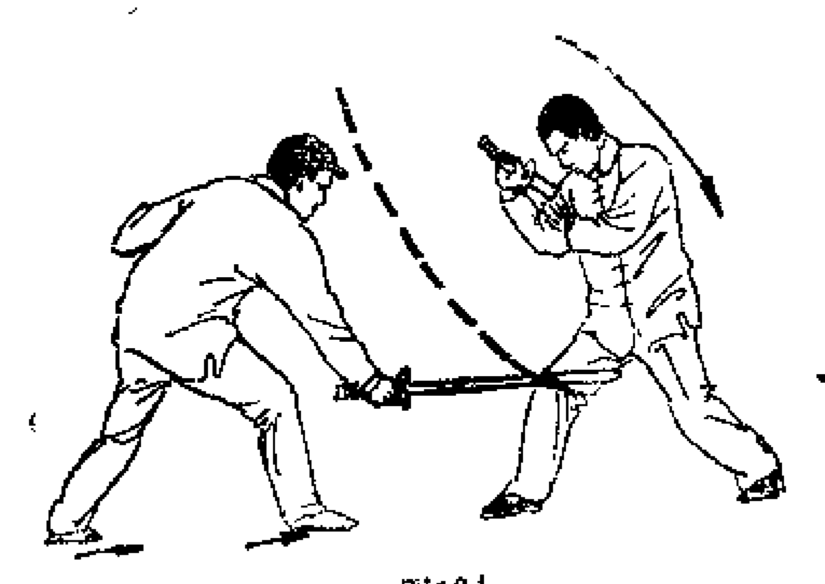


图104

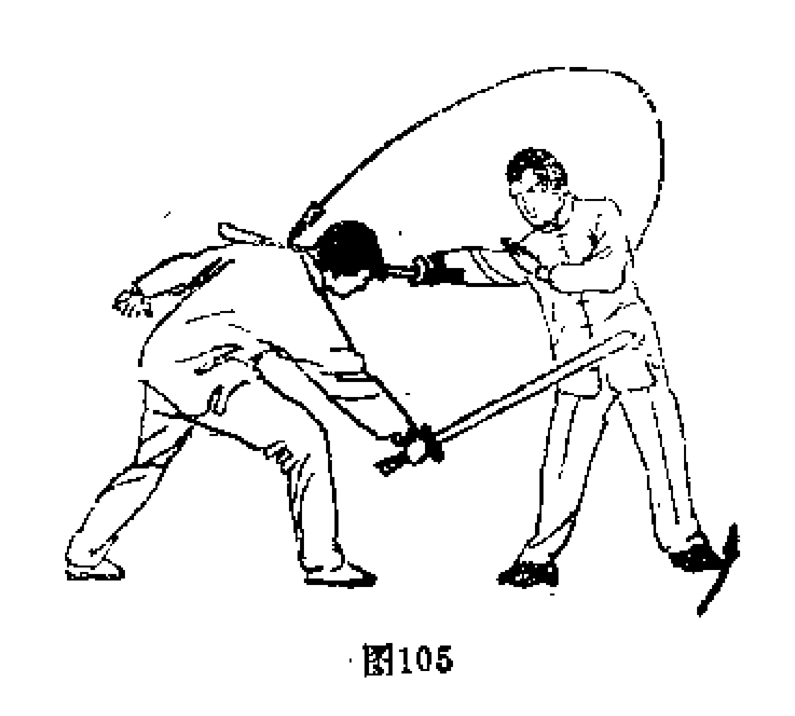


图105

(3) 防崩还撩法

预备势同前。(图106)

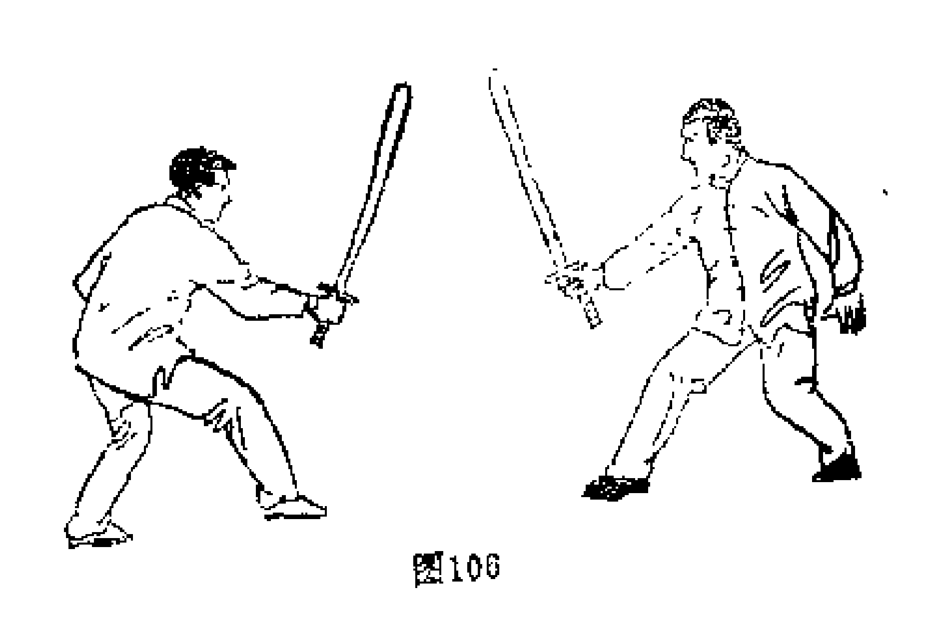


图106

防上崩还撩裆、腿法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时上崩向甲方时，甲方上体立即后仰，身体微左转，闪开乙方之兵器，即而撩向

乙方的裆、腿部。（图107—109）

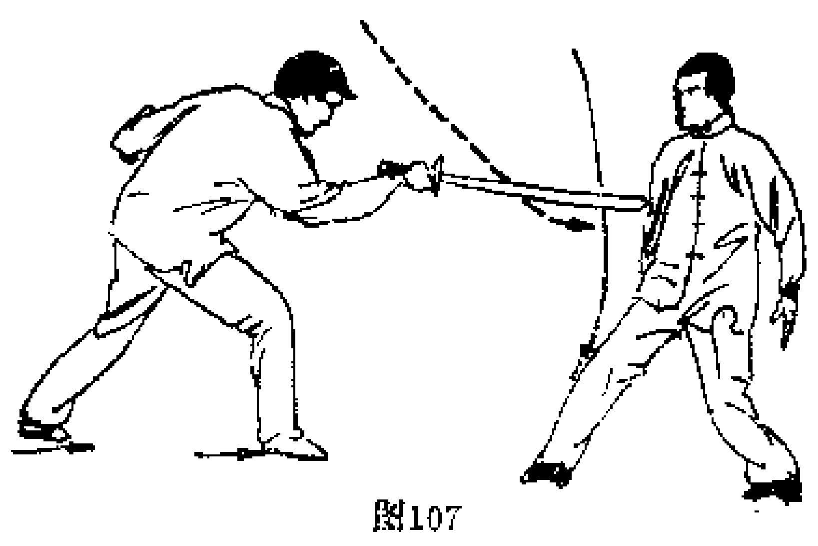


图107

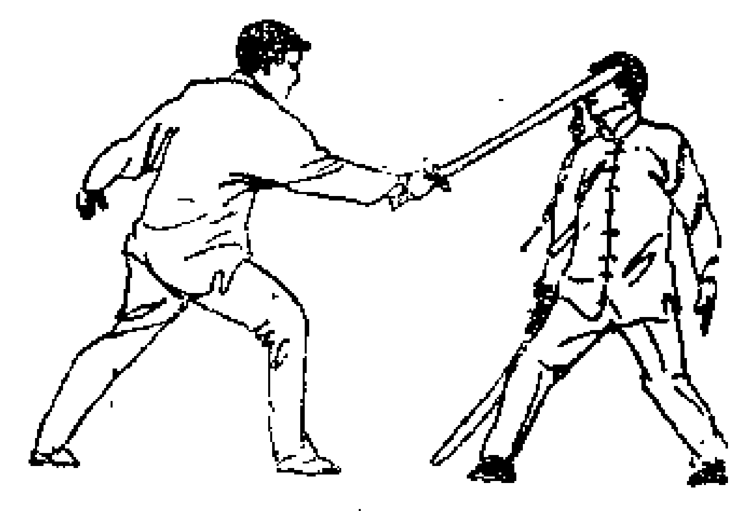


图108

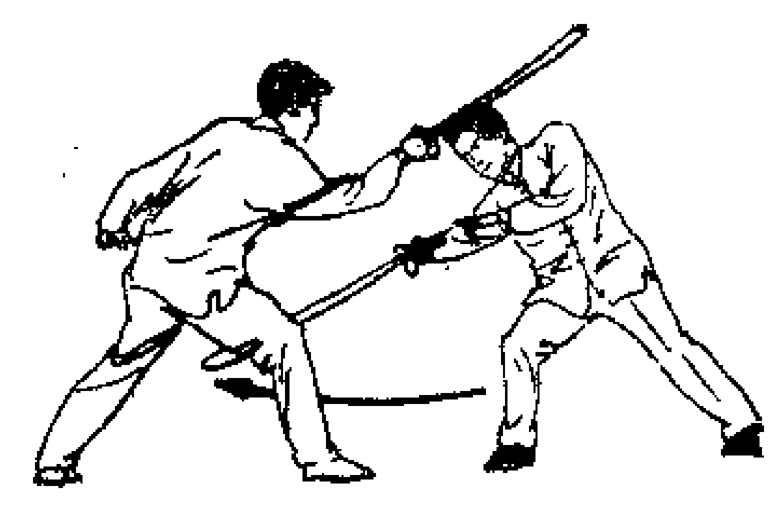


图109

7 防挑还击法

（1）防挑还斩法

预备势同前。（图110）

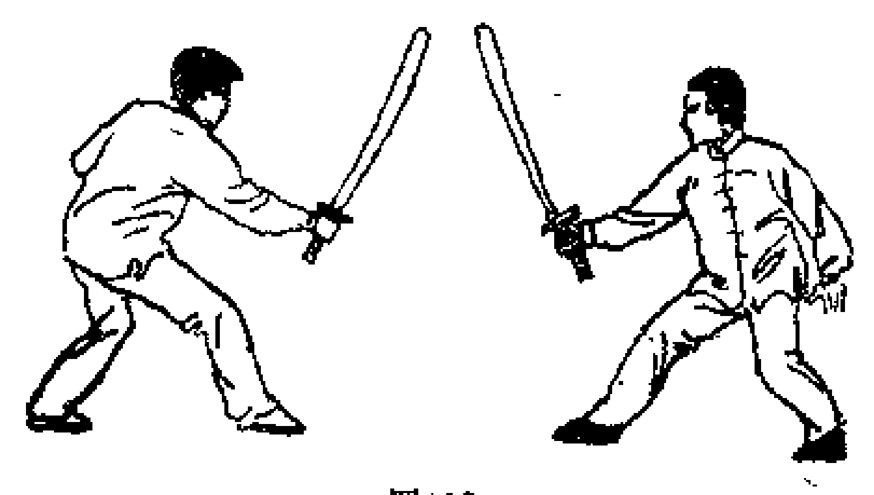


图110

防正面挑还斩头法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时挑向甲方时，甲方立即侧提前腿，身体左转下压，同时使兵器由上至下砸击乙方之兵器，即而顺势向前落脚斩向乙方的头、颈部。（图111—113）。

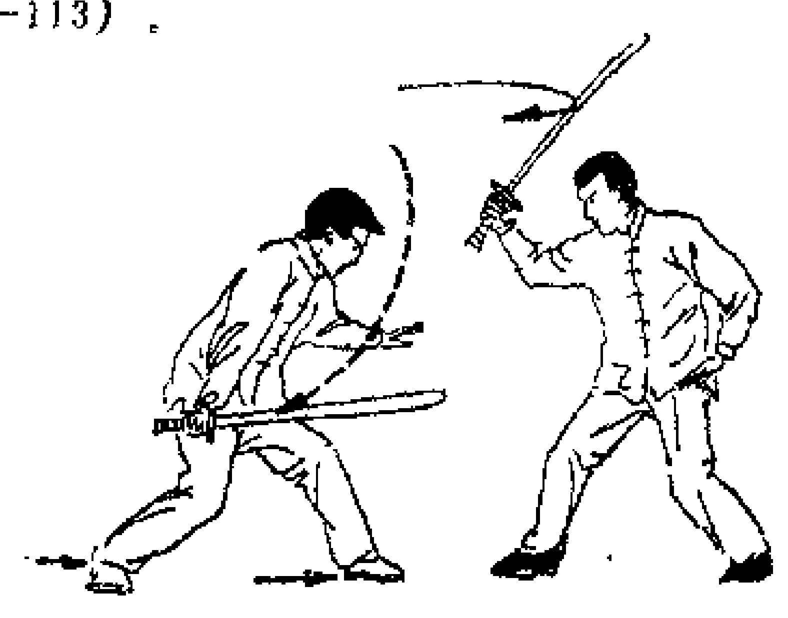


图111

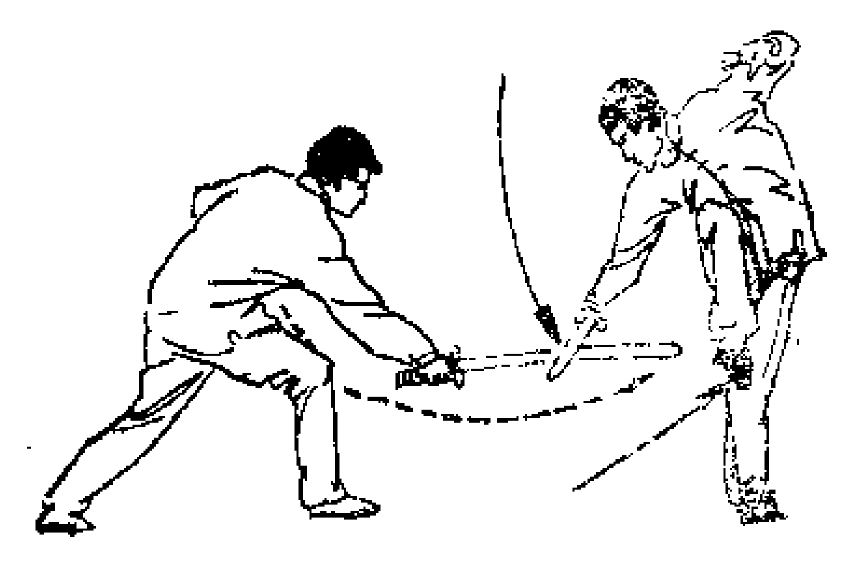


图112

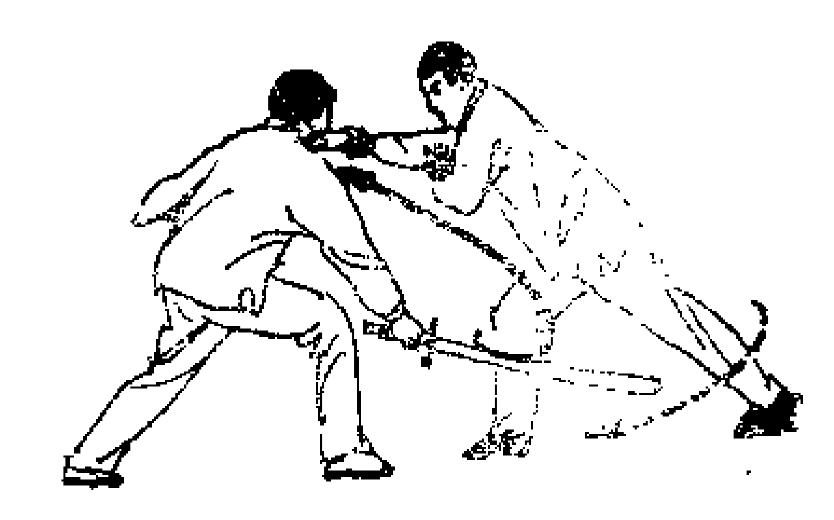


图113

（2）防挑还挑法

预备势同前。（图114）

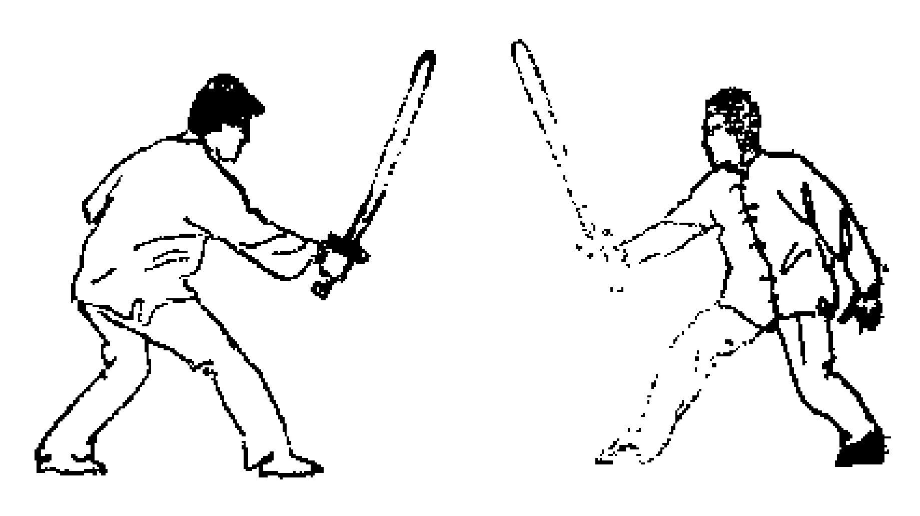


图114

① 防上挑还挑喉、挑裆法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时上挑向甲方时，甲方前腿立即向右侧跨步，身体向左拧闪，使乙方兵器落空，即而顺势挑向乙方的喉或裆等部。（图115—117）

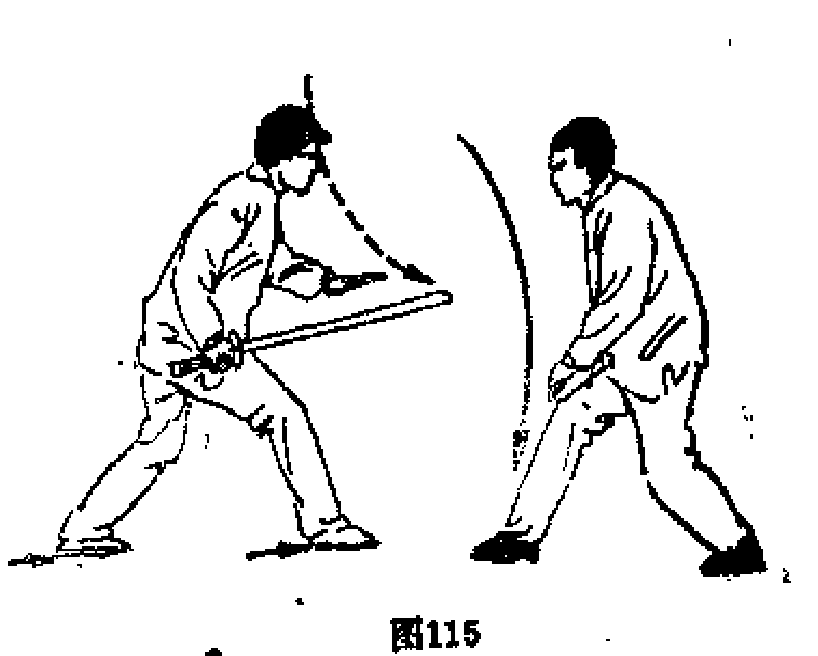


图115

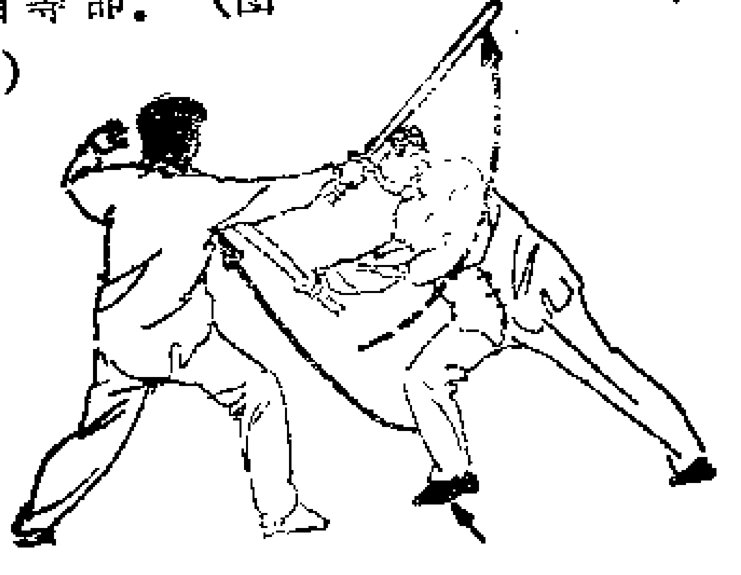


图116

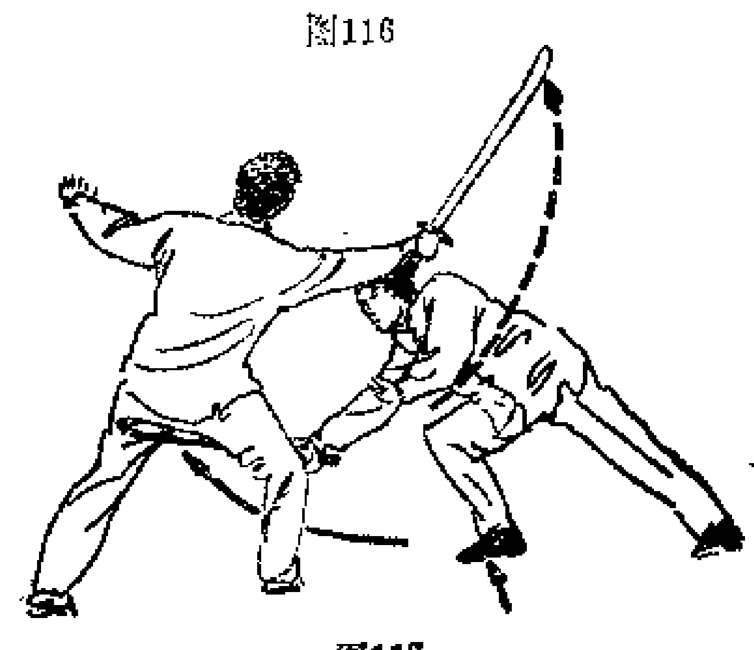


图117

② 防挑腹还挑裆、腹法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时挑向甲方腹部时，甲方身体立即后缩，使兵器由上至下击打乙方之兵器，使之落地，即而顺势上前腿挑向乙方的裆、腹部位。（图118—120）

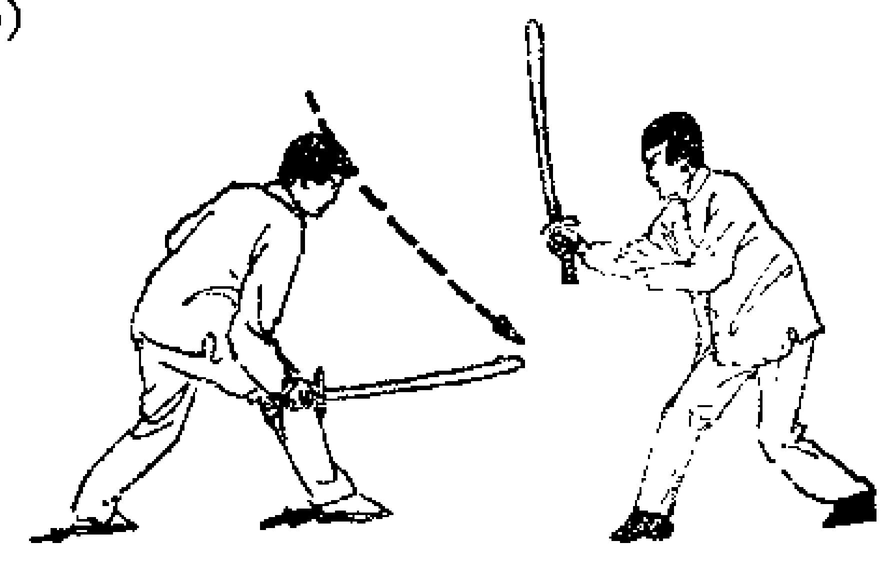


图118

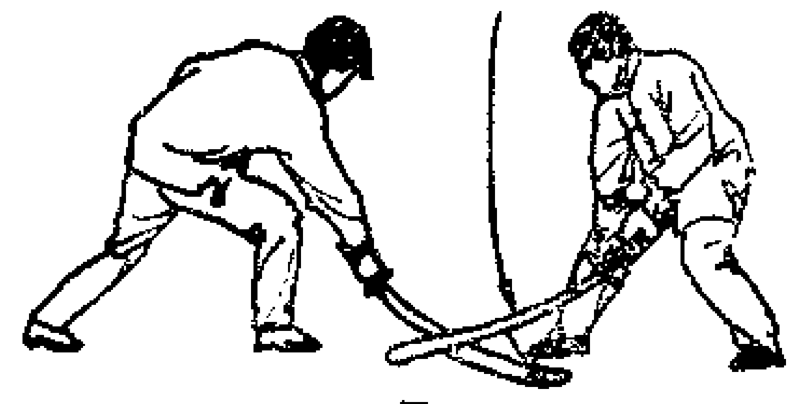


图119

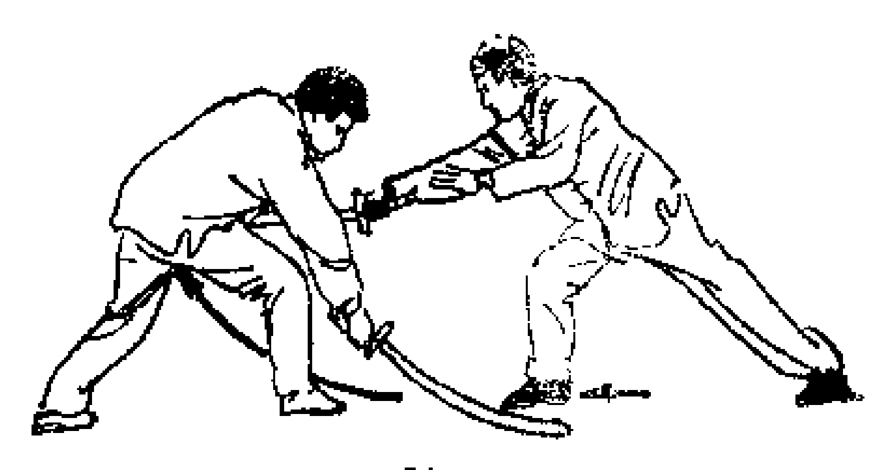


图120

8 防点还击法

（1）防点还砍法

预备势同前。（图121）

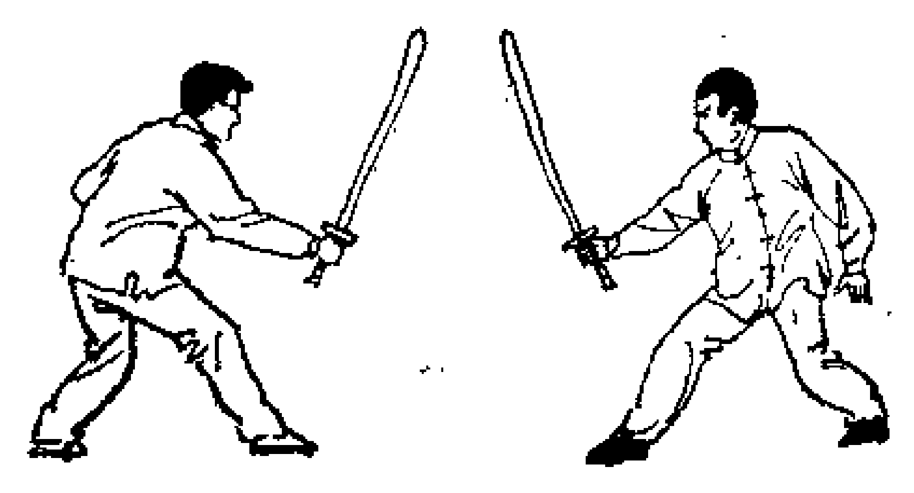


图121

防正面点头还砍头法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时点向甲方头部时，甲方身体立即右转，使兵器上架于头上，架挡住乙方之兵器，即而身体左拧抡砍向乙方的头、颈部位。（图122，123）

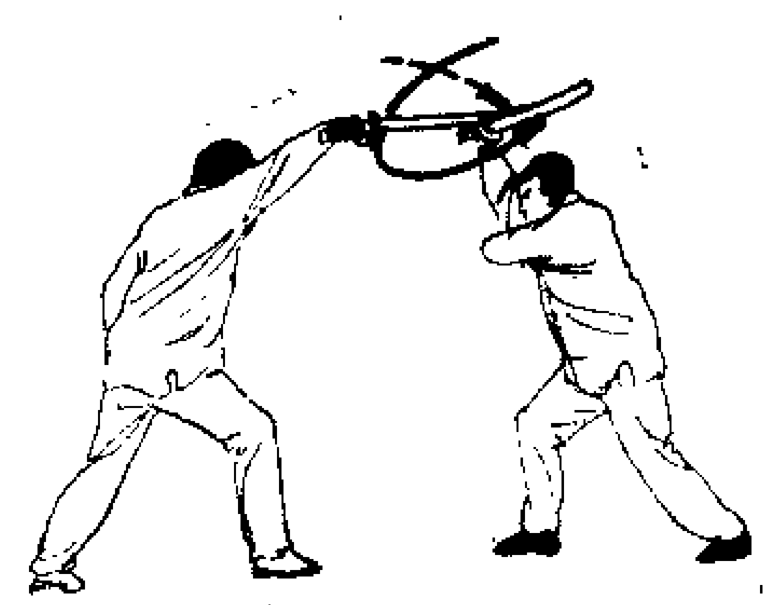


图122

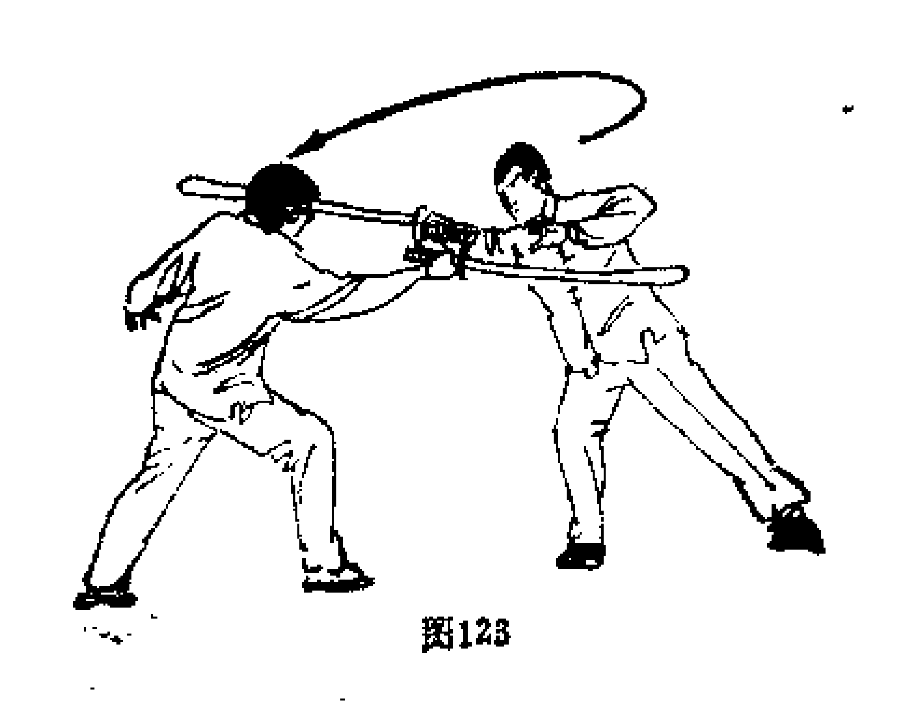


图123

（2）防点还点法

预备势同前。（图124）

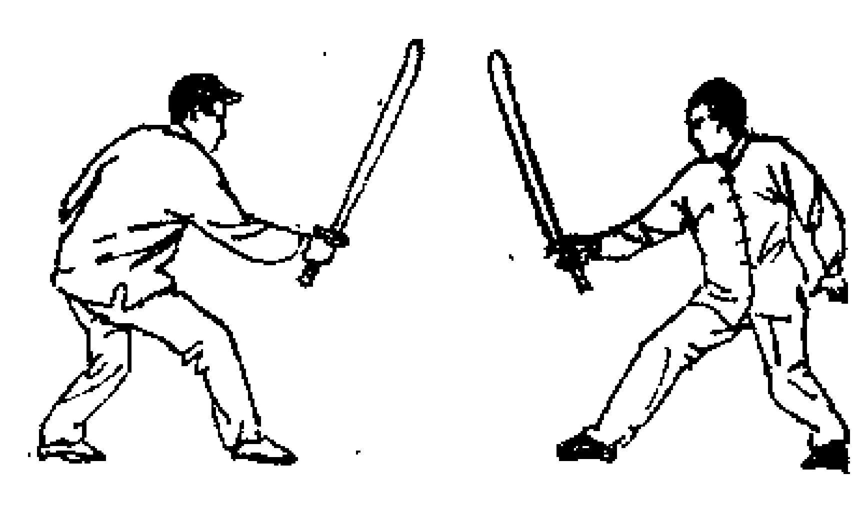


图124

① 防外点臂还点头法

当乙方前后两腿依次向左前进步，同时点向甲方臂外侧时，甲方前腿立即向左侧跨步，同时前臂回收于胸前，身体侧向乙方，使乙方兵器落空，即而顺势后腿向左前上步，点

崩乙方的头，肩等部位。（图125、126）

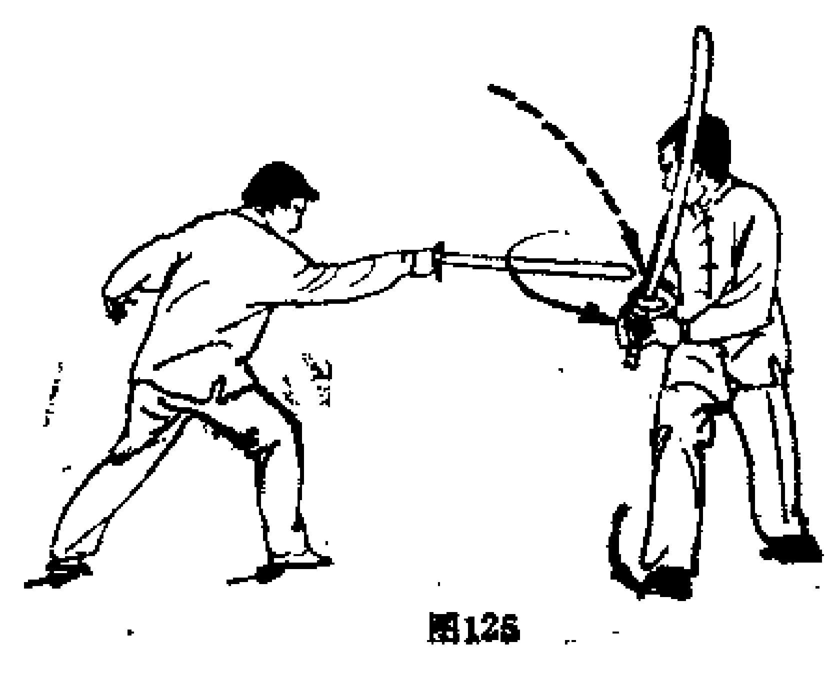


图125

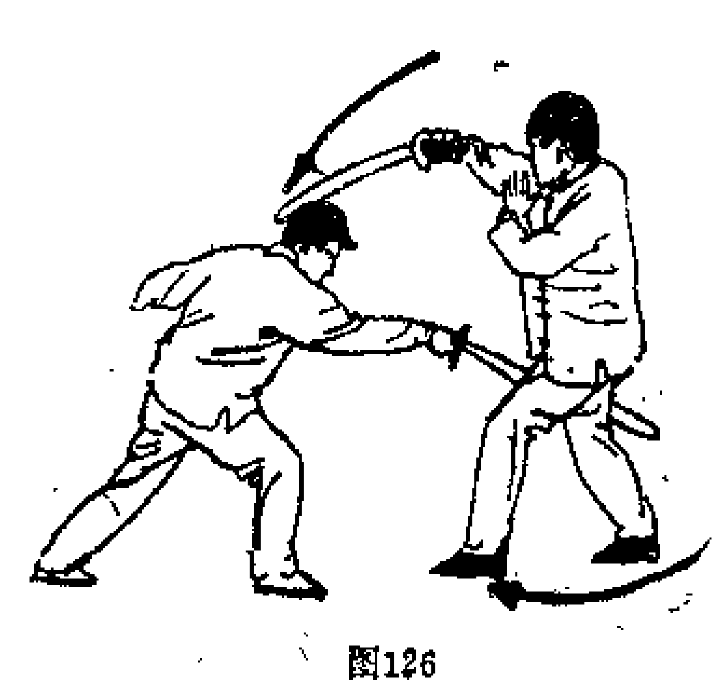


图126

② 防正面点还左闪点头法

当乙方前后两腿依次向前进步，同时正面点向甲方时，甲方后腿立即向左侧迈步，身体缩身左转，同时使兵器由下至上外挂，使乙方兵器落空，即而右脚向后盖步，同时点向

乙的方头面部，或右脚向左侧迈步同时双手反点于乙方的头肩等部位（图127—130）。

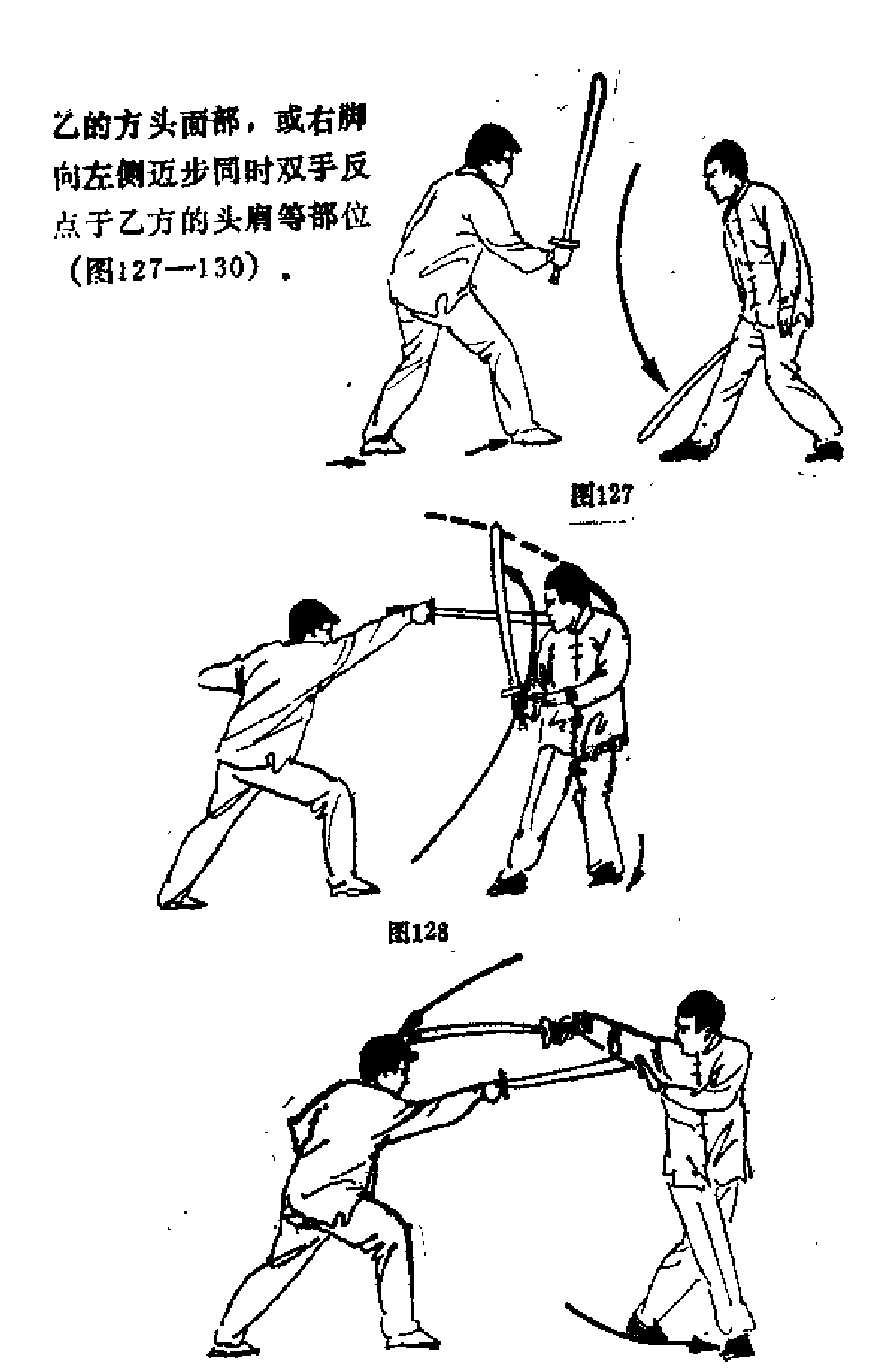


图127

图128

图129

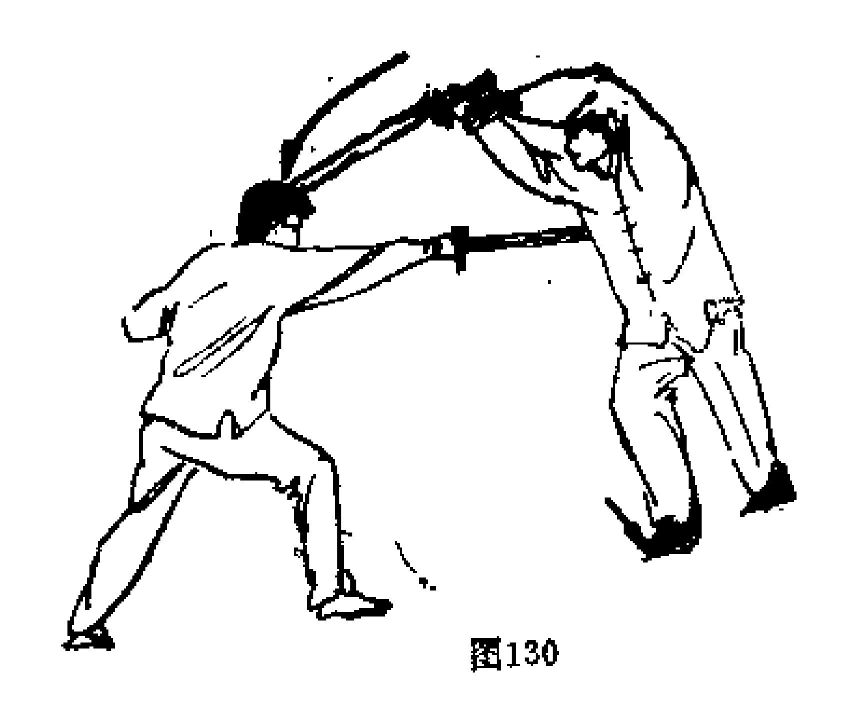


图130

③ 防右侧点还右闪点头法

当乙方前后两腿依次向右前进步，并同时点向甲方右侧时，甲方身体立即左转闪，并使兵器格击乙方之兵器，即而左脚向右后方撤步，身体左拧转，顺势点向乙方的头、肩等部位。（图131、132）

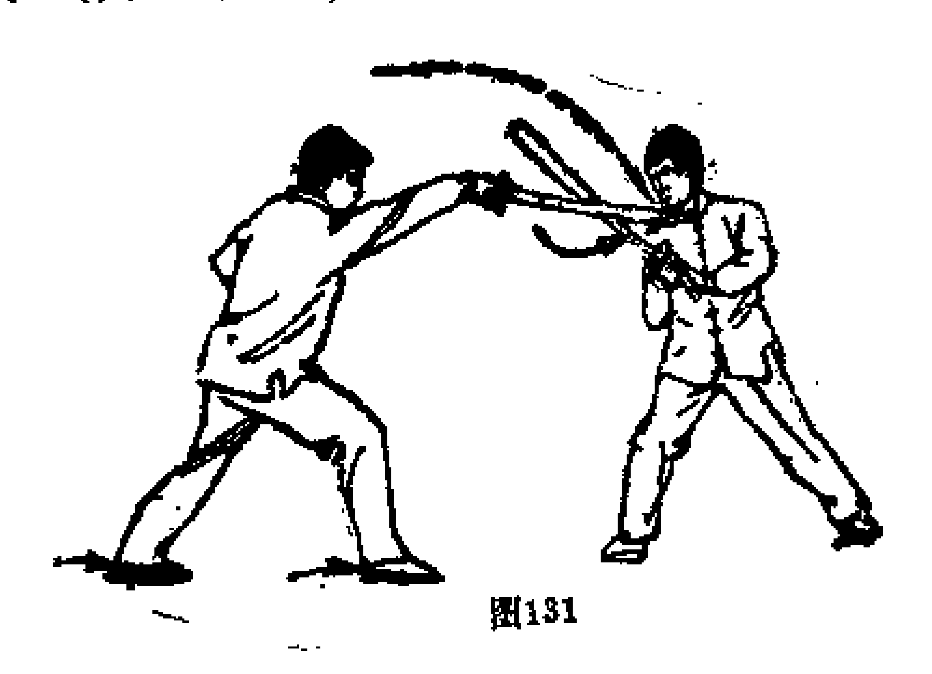


图131

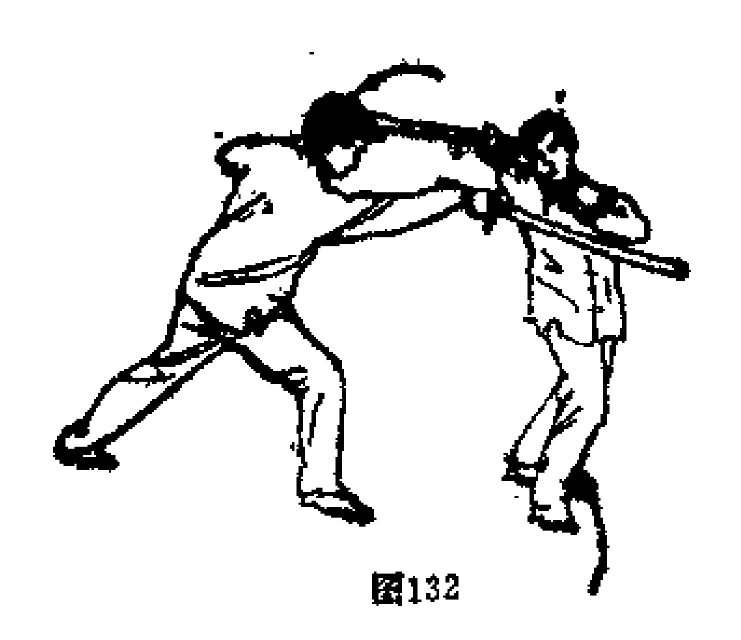


图132

以上各种防守还击法均要求动作灵活，反应敏捷，方法、力点要准确，步法转换的速度要快，兵器与动作的配合要协调一致，一些防守的击打动作要有力，躲闪要灵巧。待熟练后几种方法可根据场上情况交互使用，效果更佳。

责任编辑：董英双
封面设计：叶　莱





ISBN 7-81003-462-6/G·3
定价：1.[illegible]元（压膜装）